



Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre.

Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention des lieux de travail



À l'attention des employeurs,

Le Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention des lieux de travail Peinturez votre assiette! Créez un chef d'œuvre a été mis au point par une équipe de diététistes en santé publique travaillant dans un groupe qui s'appelle le Projet sur la saine alimentation dans le Nord (PSAN). Ce guide comprend de l'information pratique et des outils qui aideront votre milieu de travail à promouvoir la consommation de légumes et de fruits. Favoriser la saine alimentation au travail peut faire la différence pour ce qui est de l'énergie, de la productivité et de la santé de vos employés.

Les légumes et fruits sont une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires qui protègent contre certaines maladies comme les maladies du cœur, le cancer et l'obésité. Malheureusement, 53,4 pour cent des Ontariens et Ontariennes âgés de 12 ans et plus ne mangent pas le nombre minimum de portions de légumes et fruits tel que recommandé dans le Guide alimentaire canadien¹. Les employés passent beaucoup de temps au travail. Votre milieu de travail peut jouer un rôle important pour promouvoir la saine alimentation en insistant sur les légumes et les fruits.

Les employés trouveront le défi Peinturez votre assiette! amusant pour arriver à consommer plus de légumes et de fruits. Il encourage toutes les personnes de votre milieu de travail à manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. Il donne aussi des renseignements et des outils pratiques pour aider l'employeur à offrir plus de légumes et de fruits en milieu de travail.

En mettant en œuvre le guide, vous aidez vos employés à « Peinturer leurs assiettes » et à créer eux-mêmes des chefs-d'œuvre!

Bonne santé tout le monde!

Les diététistes et nutritionnistes de la santé publique
Membre du Projet sur la saine alimentation dans le Nord

Références

¹Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (CCHS 2.2.), 2005

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention des lieux de travail

Développé par les partenaires suivants du Projet sur la saine alimentation dans le Nord (PSAN) :

Santé publique Algoma
Bureau de santé du district de North Bay -Parry Sound
Simcoe Muskoka District Health Unit
Service de santé publique de Sudbury et du district
Services de santé du Timiskaming
Thunder Bay District Health Unit

Remerciements :

Le soutien financier a été assuré par :

- Santé publique Algoma et Allez-y de bon cœur! Algoma;
- Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound et Allez-y de bon cœur! pour les collectivités du district North Bay et Parry Sound;
- Bureau de santé Porcupine;
- Bureau de santé du comté de Simcoe Muskoka et le projet de santé cardio-vasculaire Muskoka Allez-y de bon cœur!;
- Service de santé publique de Sudbury et du district et le Project Cœur en santé des districts de Sudbury et Manitoulin;
- Services de santé du Timiskaming et le Programme de santé du cœur du Timiskaming;
- Bureau de santé de Thunder Bay et du district et le programme de santé cardio-vasculaire de Thunder Bay.

La reproduction en tout ou en partie est interdite.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec :

Lesley Andrade, Dt. P.
Coordonnatrice du Projet pour la saine alimentation dans le Nord

Service de santé publique de Sudbury et du district
Téléphone : 705 522-9200, poste 364

Table des matières

| | | |
|------------|--|----|
| 1.0 | Résumé du guide d'action | 1 |
| 1.1 | Bienvenue | 3 |
| 1.2 | Pourquoi les légumes et fruits? | 3 |
| 1.3 | Quelle est la situation des résidents du Nord de l'Ontario? | 3 |
| 1.4 | Pourquoi faire la promotion de la saine alimentation en milieu de travail? | 4 |
| 1.5 | Pourquoi Peinturez votre assiette? | 4 |
| 1.6 | Qui devrait utiliser ce guide? | 6 |
| 2.0 | Messages importants sur les légumes et les fruits | 7 |
| 2.1 | Explication des messages importants | 9 |
| 2.2 | Information générale sur les messages importants | 10 |
| 3.0 | Campagne en milieu de travail Peinturez votre assiette! | 15 |
| 3.1 | Qu'est-ce que la campagne peinturez votre assiette? | 17 |
| 3.2 | Conseils pour vous aider à faire de la campagne Peinturez votre assiette un succès | 18 |
| 3.3 | Bulletins électroniques ou encarts de chèques | 21 |
| 3.3.1 | Key Message E-Bulletins/Cheque Inserts | 21 |
| 3.3.2 | Messages saisonniers dans les bulletins électroniques ou encarts de chèque | 33 |
| 3.4 | Encarts de bulletin | 43 |
| 3.5 | Encarts de recette | 61 |
| 3.5.1 | Série de recettes des légumes et fruits vedettes | 63 |
| 3.5.2 | Série de recettes Peinturez votre assiette! | 68 |
| 3.6 | Fiches de renseignements sur les légumes et les fruits pour les lieux de travail | 79 |
| 3.6.1 | Peinturez votre assiette! au déjeuner | 81 |
| 3.6.2 | Peinturez votre assiette! au dîner | 83 |
| 3.6.3 | Peinturez votre assiette! au souper | 85 |
| 3.6.4 | Conseils pour faire manger plus de légumes et de fruits aux enfants | 87 |
| 3.6.5 | Est-ce que manger plus de légumes et fruits va me coûter plus cher? | 89 |
| 3.6.6 | Mangez des légumes et des fruits toute la journée | 91 |
| 3.7 | Peinturez votre assiette! dans tout le milieu de travail | 93 |
| 3.7.1 | Magasins d'aliments au travail | 93 |
| 3.7.2 | Célébrations au travail | 94 |
| 3.7.3 | Activités au travail | 95 |
| 3.7.4 | Cafétéria au travail - Buffets à salades | 95 |

Table des matières (suite)

| | | |
|------------|---|-----|
| 4.0 | <i>Peinturez votre assiette! Défi Sept à dix portions par jour</i> | 97 |
| 4.1 | Qu'est-ce que le défi? | 99 |
| 4.2 | Pourquoi organiser un défi? | 100 |
| 4.3 | Quel est le moment suggéré pour le défi? | 100 |
| 4.4 | Comment le milieu de travail organise-t-il le défi? | 101 |
| 4.5 | Outils et ressources du défi Peinturez votre assiette! | 103 |
| 4.5.1 | Messages de promotion du défi Peinturez votre assiette! | 103 |
| 4.5.2 | Dépliant promotionnel du défi Peinturez votre assiette! | 107 |
| 4.5.3 | Fiche du défi Sept à dix par jour Peinturez votre assiette! | 109 |
| 4.5.4 | Dépliant d'information du défi Peinturez votre assiette! | 111 |
| 4.5.5 | Certificat du défi Peinturez votre assiette! | 113 |

Résumé du guide d'action

1.0

| | | |
|------------|--|---|
| 1.1 | <i>Bienvenue</i> | 3 |
| 1.2 | <i>Pourquoi les légumes et fruits?</i> | 3 |
| 1.3 | <i>Quelle est la situation des résidents du Nord de l'Ontario?</i> | 3 |
| 1.4 | <i>Pourquoi faire la promotion de la saine alimentation en milieu de travail?</i> | 4 |
| 1.5 | <i>Pourquoi Peinturez votre assiette?</i> | 4 |
| 1.6 | <i>Qui devrait utiliser ce guide d'action?</i> | 6 |





1.1 Bienvenue

Bienvenue au Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention des lieux de travail Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre. Le guide d'action comprend aussi des renseignements et des outils pratiques qui aideront les lieux de travail à motiver les employés à manger plus de légumes et de fruits au travail et à la maison.

1.2 Pourquoi les légumes et fruits?

Les légumes et les fruits ont de nombreux avantages. Ils sont une excellente source de vitamines, de minéraux, de composés phytochimiques et de fibres alimentaires. Les recherches montrent que manger de sept à dix légumes et fruits par jour peut aider les employés à diminuer les risques de maladies du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète et de certains types de cancer¹.

1.3 Quelle est la situation des résidents du Nord de l'Ontario?

Malheureusement, les statistiques sur la consommation actuelle de légumes et de fruits par les résidents du Nord de l'Ontario est inquiétante. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer au moins sept portions de légumes et fruits par jour pour les femmes et huit portions pour les hommes. Cinquante-trois pour cent des Ontariens et Ontariennes de plus de 12 ans consomment des légumes et des fruits moins de cinq fois par jour². Les hommes et les femmes qui mangent des légumes et des fruits moins de trois fois par jour ont plus de chances d'être obèses que ceux et celles qui consomment ces aliments cinq fois ou plus par jour³.

1.4 Pourquoi faire la promotion de la saine alimentation en milieu de travail?

Ceci est évident. Les employeurs doivent payer les coûts des employés qui ne sont pas en santé, soit par des primes d'assurance plus élevées, en raison de l'absentéisme ou d'un rendement moins bon. Les employés qui travaillent dans un milieu favorisant la saine alimentation ont plus d'énergie, arrivent à mieux gérer leur stress et sont plus productifs. L'employeur est essentiel pour promouvoir ce milieu axé sur la saine alimentation⁵.

L'adulte passe environ 60 pour cent des heures réveillées au travail, ce qui en fait un excellent milieu pour insister sur la saine alimentation et la nutrition⁶.

Les milieux de travail peuvent prendre des mesures pour améliorer la santé physique de leurs employés en créant des milieux de travail sains. Le Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention des milieux de travail *Peinturez votre assiette!* Créer un chef-d'œuvre est une première étape importante pour les employeurs qui veulent faire adopter des habitudes alimentaires saines de façon amusante et intéressante, et en retour tirer des avantages d'un milieu de travail plus productif.

Le saviez-vous?

Une étude canadienne a montré que les programmes de prévention des maladies en milieu de travail donnent un rendement de 1,75 à 6,85 \$ pour chaque dollar dépensé par les entreprises, en raison du plus faible taux de roulement des employés, du rendement accru et de la diminution des réclamations pour des frais médicaux de la part des employés participants⁴.

1.5 Pourquoi *Peinturez votre assiette?*

Les légumes et fruits sont riches en composés phytochimiques, qui sont des matières venant des plantes qui protègent le corps de maladies comme les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer. Plusieurs composés phytochimiques donnent aux légumes et fruits leur couleur. Rouge, orange, jaune, vert, bleu et mauve - plus il y a de couleurs dans l'assiette, plus votre alimentation favorise la bonne santé⁷.

Manger au moins un légume ou un fruit de chaque groupe de couleurs est une façon d'en consommer de sept à dix par jour, tout en ajoutant de la variété dans l'alimentation. Le concept *Peinturez votre assiette!* est bon pour la santé.

**Peinturez
votre assiette!**

Légumes et fruits

**Propriétés des substances
phytochimiques⁸**

Rouge

Cerises, pommes rouges, chou rouge, canneberges, raisins rouges, oignons rouges, pamplemousses roses ou rouges, melons d'eau, poivrons rouges, betteraves, tomates rouges, jus de tomates, framboises, radis, rhubarbe, sauce à spaghetti

Les légumes et fruits du groupe rouge contiennent des composés phytochimiques comme le lycopène et l'anthocyane. Ces substances semblent avoir un rôle pour diminuer certains types de cancer et retarder plusieurs maladies découlant de la vieillesse.

Jaune, orange

Abricots, oranges, papayes, patates douces, cantaloups, pêches, citrons, poivrons jaunes, courges jaunes, carottes, mangues, nectarines

Les légumes et fruits de ce groupe contiennent des composés phytochimiques comme le bêta-carotène et le flavonoïde qui semblent avoir un rôle dans la diminution des risques de maladies cardiaques, de certains cancers et du processus de vieillissement.

Vert

Avocats, limes, concombres, artichauts, haricots verts, pommes vertes, asperges, chou vert, raisins verts, brocoli, poivrons verts, choux de Bruxelles, petits pois, kiwis, épinards

Les légumes et fruits du groupe vert contiennent des composés phytochimiques comme la lutéine, qui semblerait avoir un rôle pour garder une bonne vision et les indoles qui contribuent à diminuer les risques de certains cancers.

Bleu, mauve

Mûres, prunes, pruneaux, cassis, bleuets, aubergines, figes, raisins secs, raisins mauves, endive mauve

Les légumes et fruits de ce groupe contiennent des composés phytochimiques comme l'anthocyanine et les dérivés phénoliques, qui pourraient diminuer les risques de certains cancers et des maladies du cœur, ainsi que de ralentir le processus de vieillissement.

**Blanc, brun
pâle, brun**

Bananes, ail, oignons, poires brunes, panais, navets, gingembre, champignons, choux-fleurs

Les légumes et fruits du groupe blanc/brun pâle/brun contiennent des composés phytochimiques comme le sulfure de diallyle et les polyphénols, qui semblent pouvoir diminuer les risques de maladies du cœur.

1.6 Qui devrait utiliser ce guide d'action?

Toute personne qui veut faire la promotion de la saine alimentation en milieu de travail y compris :

- les comités du mieux-être,
- les infirmières en santé du travail,
- les chefs de service,
- le personnel de la santé et de la sécurité,
- le personnel de la santé publique, et
- les employés.

Références

¹ La Fondation des maladies du cœur. Vegetables and Fruit Simple Steps to Making Healthy Choices. Healthy Living Finding Answers. For Life. Series. Item No. 44815 Cat 33020312

² Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (CCHS 2.2.) 2005. Statistique Canada Nutrition : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2006. No catalogue 82-620-MWF

³ L'obésité chez les adultes au Canada : Poids et grandeur mesurés, par Michael Tjepkema. Statistique Canada 2005.

⁴ Guide to Nutrition Promotion in the Workplace, Centre de ressources en nutrition, 2002.

⁵ Service de santé de Sudbury et du district, Guide des milieux de travail – Cœur en santé.

⁶ Guide to Nutrition Promotion in the Workplace, Centre de ressources en nutrition, 2002.

⁷ Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. 2003. Misez sur la couleur. Disponible à : www.fao.org/french/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm Vérifié le 1er mars 2006.

⁸ 5 à 10 par jour Pour votre santé. Mettez-y de la couleur! Un menu coloré pour manger santé. Disponible à : www.5to10aday.com

Messages importants sur les légumes et les fruits

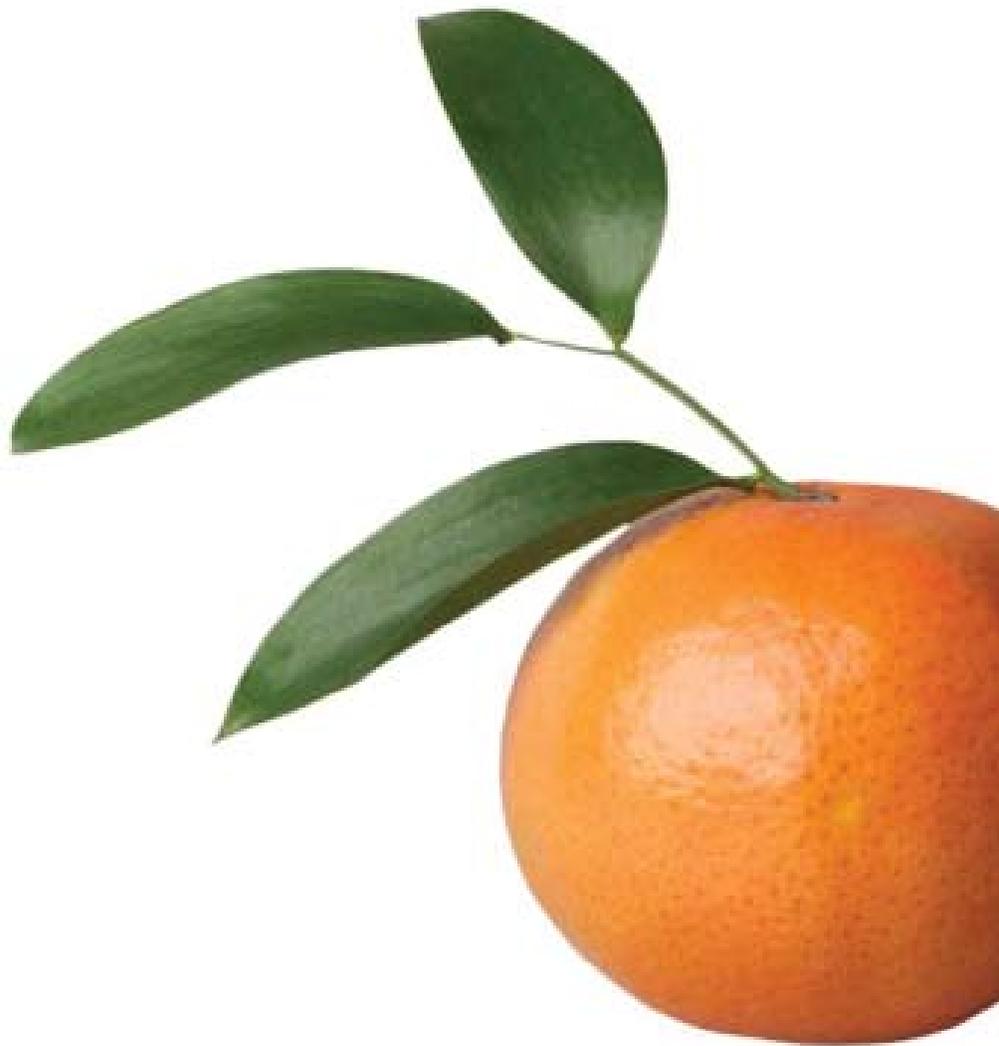
2.0

2.1 *Explication des messages importants*

9

2.2 *Information générale sur les messages importants*

10



**Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.**



2.1 Explication des messages importants

Le Guide d'action Peinturez votre assiette! présente neuf messages principaux - c'est-à-dire de l'information que les employeurs peuvent utiliser pour aider leurs employés à mieux comprendre l'importance des légumes et des fruits! Les messages comprennent :

1. Manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour.
2. Profiter des nombreux avantages pour la santé que procurent les légumes et fruits.
3. Choisir une variété de couleurs et de goûts.
4. Choisir des produits frais, surgelés, en boîte et secs - il y a toujours quelque chose de disponible.
5. Les légumes et les fruits peuvent être consommés en toute sécurité.
6. Les légumes et les fruits sont abordables.
7. Découvrir des façons simples et rapides de préparer les légumes et les fruits.
8. Solutions simples pour entreposer les légumes et les fruits.
9. Aider les enfants à manger des légumes et des fruits.

Les messages aident aussi les employés à surmonter les obstacles courants pour manger plus de légumes et de fruits comme lorsqu'on pense que ça coûte plus cher. Les hommes surtout pensent que ça prend trop de temps de préparer des légumes et des fruits. Le Guide d'action donne aux employeurs les faits et leur permettent de corriger ces idées fausses.

2.2 Information générale sur les messages importants

Le tableau suivant explique plus en détail les messages importants.

| Message clé | Ce qu'il faut savoir |
|---|--|
| Manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour | <p>Nombre de portions nécessaires :</p> <ul style="list-style-type: none">Sept à dix portions par jour de légumes et fruits conformément aux lignes directrices du Guide alimentaire canadien.On recommande une quantité minimale de portions pour chaque groupe d'âges et de sexes pour les gens de deux ans et plus.Les enfants de deux à trois ans ont besoin d'au moins quatre portions, ceux de quatre à huit ans de cinq portions et ceux de neuf à 13 ans de six portions. Les adultes et les adolescents ont besoin de sept portions pour les femmes et de huit portions pour les hommes. <p>Qu'est-ce qu'une portion?</p> <ul style="list-style-type: none">1 fruit ou légume de taille moyenneune salade de 250 mL (1 tasse)125 mL (1/2 tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte60 mL (1/4 tasse) de fruits séchés ou125 mL (1/2 tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent |
| Profiter des nombreux avantages pour la santé que procurent les légumes et fruits | <p>Les légumes et fruits jouent un rôle critique pour la bonne santé :</p> <ul style="list-style-type: none">Cancer : Plus de 4 500 études de par le monde indiquent que consommer beaucoup de légumes et de fruits diminuent les risques de plusieurs cancers. Si les gens ne mangeaient seulement que cinq portions ou plus de légumes et fruits par jour, les taux de cancer diminueraient d'au moins 20 pour cent¹. Une alimentation riche en légumes et fruits peut diminuer les risques de cancer du poumon, de cancer colono-rectal, de cancer de la bouche, de cancer de l'estomac et de certains autres types². |

Message clé

Profiter des nombreux avantages pour la santé que procurent les légumes et fruits

(suite)

Ce qu'il faut savoir

- **Gestion du poids** : La plupart des légumes et fruits sont faibles en calories et en matières grasses et plusieurs contiennent beaucoup d'eau et de fibres qui permettent de calmer la faim. Si l'on a une vie active et une alimentation saine, manger plus de légumes et fruits et moins d'aliments riches en énergie et en matières grasses à l'heure des repas et aux collations peut aider à atteindre et à garder un poids santé.
- **Tension artérielle élevée/maladie du cœur/accident vasculaire cérébral** : Une alimentation axée sur les légumes et fruits (ainsi que sur les céréales de grains entiers et les produits laitiers faibles en gras) sera non seulement faible en graisses saturées, en cholestérol et gras total, mais aidera aussi les gens qui veulent éviter ces problèmes. Avoir une saine alimentation composée de légumes et de fruits contribue à prévenir les risques d'accident vasculaire cérébral.
- **Diabète** : L'obésité et l'alimentation sont des facteurs de risque important pour l'apparition du diabète de type 2. Il est important d'avoir un poids santé en faisant assez d'exercice et une bonne alimentation incluant les portions recommandées de légumes et fruits.

Choisir une variété de couleurs et de goûts

Manger au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour. Consommer divers légumes et fruits permet d'obtenir toute une série d'éléments nutritifs nécessaires à la bonne santé dont :

- **Les vitamines** : vitamine A, vitamine C, folate
- **Les minéraux** : fer, potassium et magnésium

Les légumes et fruits comprennent aussi :

Des composés phytochimiques : Il s'agit de substances naturelles prévenant les maladies, qui viennent des plantes. Ces composés, qui ne sont pas des nutriments, permettent d'améliorer la santé et protègent contre certaines maladies comme les maladies du cœur et le cancer. C'est le cas par exemple des carotènes dans les légumes et fruits rouges et jaune-orange, le lycopène dans les aliments à base de tomates, la lutéine dans les légumes à feuilles alimentaires et le flavonoïde dans les légumes et fruits de couleurs vives comme les bleuets, cerises et fraises.

Message clé

Choisir une variété de couleurs et de goûts
(suite)

Ce qu'il faut savoir

- **Des antioxydants** : composés qui protègent les cellules des changements qui pourraient favoriser les maladies du cœur et certains cancers. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, consultez le site http://www.5to10aday.com/fr_home.asp

Choisir des produits frais, surgelés, en boîte et secs - il y a toujours quelque chose de disponible

Les légumes et fruits surgelés, en boîte et séchés sont tout aussi nutritifs que les légumes et fruits frais.

- Des études qui ont comparé les nutriments venant des légumes fraîchement cuits aux légumes surgelés ont constaté très peu de différence entre les deux.
- Les produits frais ont souvent une meilleure saveur et texture. En été et à l'automne, les marchés agricoles et les fermes où l'on peut acheter les produits ont un bon choix de légumes et fruits. Vous pouvez en acheter de grosses quantités lorsqu'ils sont en saison et les garder surgelés ou en conserve pour vous en servir plus tard.
- Les légumes surgelés sont une solution pratique, nutritive et souvent moins coûteuse, en hiver, lorsqu'il n'y a pas autant de légumes frais sur le marché.
- Les légumes et fruits surgelés, en boîte et séchés sont emballés et traités tout de suite après la récolte lorsque les éléments nutritifs sont à leur maximum. Les surgeler ou les mettre en conserve permet de garder les qualités nutritives des légumes et fruits.
- Les fruits séchés comme les raisins secs, les abricots, les canneberges, les pommes et les tomates séchées au soleil sont délicieux et très faciles à mélanger dans les recettes.
- On ajoute souvent du sel aux légumes en boîte, ce qui fait qu'il faut bien les rincer à l'eau ou choisir les marques « faibles en sel » si possible.
- Les légumes surgelés emballés dans du beurre ou des sauces à la crème contiennent plus de gras ajoutés et de sel que les légumes surgelés seuls.
- Les fruits sont souvent accompagnés de sirop dans les boîtes de conserve. Les fruits emballés dans leur propre jus ou de l'eau sont un meilleur choix.

Les légumes et fruits peuvent être consommés en toute sécurité

On surveille de près la salubrité des légumes et fruits. Préoccupations touchant l'utilisation des pesticides et du raffinage à la paraffine ainsi que les mérites des produits organiques :

- **Les pesticides** sont des produits chimiques qui servent à éliminer les insectes sur les légumes et les fruits. Les pesticides utilisés sur les aliments vendus au Canada font l'essai de tests sévères avant d'être approuvés. La quantité de résidus de pesticides qui reste sur les aliments est faible. Les experts disent que les risques de cancer venant de cette petite quantité sont faibles. Le tabagisme, l'inactivité, de mauvaises habitudes alimentaires et une trop grande exposition au soleil sont des risques plus sérieux. Les bénéfices pour la santé de consommer plus de légumes et fruits dépassent de beaucoup tous les risques venant des résidus de pesticides.
- **L'enrobage à la paraffine** : sert à garder les légumes et fruits frais plus longtemps. Les pommes, les oranges, les melons, les poivrons, les concombres et les navets sont tous des aliments que l'on recouvre d'un enrobage à la paraffine. Ces enrobages sont sécuritaires; cependant, si vous avez des doutes, vous pouvez laver les légumes et fruits à l'eau tiède pour enlever presque tout l'enrobage. Si vous épluchez les aliments avant de les manger, vous éliminez ainsi tout l'enrobage. Vous pouvez obtenir plus de renseignements à ce sujet dans le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments au www.inspection.gc.ca.
- **Les aliments organiques** - Bien des gens veulent acheter des aliments organiques dans le but de protéger l'environnement. Si vous achetez ces aliments, il est toujours important de bien les laver avec de l'eau pour enlever les bactéries, etc. Que vous mangiez des aliments organiques ou non, il est quand même important de manger beaucoup de légumes et fruits. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les aliments organiques, visitez le site du Centre d'agriculture biologique du Canada à l'adresse www.organiccentre.ca.

Comment réduire la consommation de résidus venant des légumes et des fruits :

- Choisissez les produits locaux si possible. Ces produits ne nécessitent en général pas autant de pesticides, d'enrobages ni d'autres produits chimiques servant à prolonger leur durée que les légumes et fruits importés.
- Lavez bien les légumes et les fruits à l'eau courante. Les aliments emballés et en sacs préincés doivent toujours être lavés avant de les manger.
- Enlevez les feuilles externes du céleri, de la laitue, du chou et autres légumes à feuilles alimentaires.

Message clé

Ce qu'il faut savoir

Les légumes et les fruits sont abordables

Vous n'avez pas besoin de dépenser beaucoup pour manger de sept à dix portions de légumes et fruits par jour. Voici un exemple ci-dessous. Vous pouvez trouver plus de détails dans la fiche d'information Est-ce que manger plus de légumes et de fruits va me coûter plus cher?

Collations :

| | |
|---|-----------------------------|
| Boisson gazeuse (par 200 mL) 0,47 \$ | Jus (par 200 mL) 0,30 \$ |
|---|-----------------------------|

| | |
|---|--|
| Tablette de chocolat (45 à 65 g) 1,09 \$ | Cocktail de fruits en boîte (1/2 tasse) 0,47 \$ |
|---|--|

| | |
|--------------------------------------|---|
| Sac de croustilles (80 g) 0,83 \$ | Sac de petites carottes (1/2 tasses) 0,35 \$ |
|--------------------------------------|---|

Découvrir des façons simples et rapides de préparer les fruits et les légumes

Les légumes et les fruits ne sont pas difficiles à préparer et ne prennent pas de temps non plus :

- Vérifiez les bulletins électroniques, les encarts des bulletins d'information et les recettes pour trouver des façons rapides de préparer les légumes et les fruits.

Références

¹ World Cancer Research Fund and the American Institute for Cancer Research. 1997. Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. American Institute for Cancer Research.

² Action cancer Ontario, Société canadienne du cancer, Fondation des maladies du cœur. 2002. Take Five; 5-10 a day ... your way! Leaders Guide. Action cancer Ontario. Toronto, Ontario.

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara.

Campagne en milieu de travail Peinturez votre assiette!

3.0

| | | |
|------------|--|----|
| 3.1 | <i>Qu'est-ce que la campagne peinturez votre assiette?</i> | 17 |
| 3.2 | <i>Conseils pour vous aider à faire de la campagne Peinturez votre assiette un succès</i> | 18 |
| 3.3 | <i>Bulletins électroniques ou encarts de chèque</i> | 21 |
| | 3.3.1 Messages clés dans les bulletins électroniques ou encarts de chèques | 21 |
| | 3.3.2 Messages saisonniers dans les bulletins électroniques ou encarts de chèques | 33 |
| 3.4 | <i>Encarts de bulletin</i> | 43 |
| 3.5 | <i>Encarts de recette</i> | 61 |
| | 3.5.1 Encarts de recette | 63 |
| | 3.5.2 Série de recettes <i>Peinturez votre assiette!</i> | 68 |
| 3.6 | <i>Fiches de renseignements sur les légumes et les fruits pour les lieux de travail</i> | 79 |
| | 3.6.1 <i>Peinturez votre assiette! au déjeuner</i> | 81 |
| | 3.6.2 <i>Peinturez votre assiette! au dîner</i> | 83 |
| | 3.6.3 <i>Peinturez votre assiette! au souper</i> | 85 |
| | 3.6.4 Conseils pour faire manger plus de légumes et de fruits aux enfants | 87 |
| | 3.6.5 Est-ce que manger plus de légumes et fruits va me coûter plus cher? | 89 |
| | 3.6.6 Mangez des légumes et des fruits toute la journée | 91 |
| 3.7 | <i>Peinturez votre assiette! dans tout le milieu de travail</i> | 93 |
| | 3.7.1 Magasins d'aliments au travail | 93 |
| | 3.7.2 Célébrations au travail | 94 |
| | 3.7.3 Activités au travail | 95 |
| | 3.7.4 Cafétéria au travail - Buffets à salades | 95 |





3.1 Qu'est-ce que la campagne Peinturez votre assiette! en milieu de travail?

La campagne Peinturez votre assiette! est une série d'activités que vous offrez en milieu de travail pour sensibiliser vos employés à l'importance de manger assez de légumes et de fruits. En général, une campagne est mise en place pendant quelques semaines et fait la promotion de la consommation de légumes et fruits de différentes façons à différentes heures (p. ex., dans des bulletins, les affiches, les recettes des concours). Le Guide d'action renferme tous les outils dont vous aurez besoin pour organiser votre campagne en milieu de travail. La section 3.2 vous donne plus d'idées pour planifier la campagne Peinturez votre assiette! en milieu de travail.

3.2 **Conseils pour faire de la campagne Peinturez votre assiette! un succès.**

Est-ce qu'il faut parfois vous rappeler de faire quelque chose plus d'une fois? Bien sûr que ça arrive. Apprendre à bien manger est semblable à acquérir d'autres habitudes saines et pour y arriver, il faut de la pratique et des rappels fréquents. Vos employés ont plus de chances d'adopter de bonnes habitudes alimentaires s'ils entendent souvent les mêmes messages sur la saine alimentation!

Voici certains conseils pour faire de votre campagne un succès :

- **Faites participer le personnel de direction** dès le départ dans l'élaboration de la campagne. Leur participation et leur enthousiasme seront essentiels au succès. Ils peuvent montrer leur soutien en :
 - encourageant la participation à la campagne auprès des représentants de la santé des employés, des chefs de service, lors des réunions avec les employés et le personnel d'autres lieux de travail,
 - donnant le temps pour des activités et événements dans tout le milieu de travail et
 - en fournissant un petit budget pour les prix ou en acceptant de donner d'autres encouragements (p. ex., des privilèges spéciaux) pour encourager les employés à participer.
- **Établissez un calendrier** et les tâches que vous devrez faire en milieu de travail.
 - Plus la campagne dure longtemps (p. ex., deux semaines ou un mois) ou plus elle est mise en œuvre fréquemment (p. ex., chaque année), plus vous aurez de soutien. Pensez à faire de votre activité un événement annuel qui se passe à peu près à la même période d'une année à l'autre. Éventuellement, ça deviendra une habitude auprès de vos employés et vous aurez plus de chances d'avoir une participation plus grande.
 - La première fois, commencez avec un programme plus petit et plus facile à gérer (p. ex., une semaine). Évaluez le succès de la campagne et les problèmes et faites des améliorations pour la prochaine fois.
 - Soyez conscient que certains thèmes de la campagne sont plus logiques tout dépendant du moment de l'année. Le thème sur la saine alimentation peut être une bonne façon de commencer la nouvelle année. Essayez de vous servir des campagnes à l'échelle nationale pour profiter de la publicité plus grande sur les questions de nutrition comme par exemple, en mars, pendant le mois de la nutrition.
 - Partagez la charge de travail - trouvez un groupe de personnes prêtes à faire de petites tâches plutôt que deux personnes qui organisent et font toutes les activités.



- Rappelez-vous de la règle de 6! Les recherches montrent que plus souvent on entend un message et plus on risque de s'en souvenir. Essayez de faire connaître l'information sur les légumes et fruits de Peinturez votre assiette! de différentes façons pendant la même période. Essayez d'utiliser au moins six des activités suivantes pour faire de votre campagne un succès!
 - Discutez avec votre diététiste du service de santé publique local pour mieux connaître le matériel avant de lancer la campagne.
 - Demandez à une diététiste de la santé publique ou à un membre du personnel d'organiser un dîner-causerie sur la saine alimentation avant le défi Peinturez votre assiette! et sur les avantages de consommer des légumes et fruits plus souvent. Soulignez les choses que les employés doivent essayer d'apprendre et aidez-les à organiser le défi.
 - Placez des affiches colorées de légumes et de fruits dans les corridors, les salles à dîner ou la cafétéria, dans les salles de réunion ou à l'entrée du lieu de travail. Pour commander des affiches en couleur qui insistent sur les portions et les couleurs, visitez le site Web 5 à 10 par jour : http://www.5to10aday.com/fr_products.asp.
 - Placez des brochures sur les légumes et les fruits près de l'entrée principale et dans les salles à dîner ou la cafétéria. Préparez des copies pour que les employés puissent les amener avec eux à la maison. Pour commander des brochures sur la saine alimentation, visitez 5 à 10 par jour : http://www.5to10aday.com/fr_products.asp ou contactez votre bureau de santé publique local pour obtenir des brochures ou recettes Peinturez votre assiette!
 - Lisez un message quotidien sur les légumes et les fruits dans l'intercom, envoyez-le par courriel ou distribuez-le dans les chèques (voir section 3.3).
 - Ajoutez des encarts dans votre bulletin d'information du milieu de travail ou d'autres publications pour faire connaître les avantages de la consommation de fruits et de légumes (voir section 3.4).
 - Envoyez des recettes aux employés ou mettez en vedette des recettes de légumes et fruits dans votre cafétéria au travail (voir section 3.5).
 - N'oubliez pas que bien des employés sont aussi des parents. À mesure que vous les informez, vous aidez aussi leurs familles en leur donnant des conseils et des idées pratiques comme par exemple des façons simples et faciles d'ajouter plus de légumes et de fruits dans les boîtes à dîner. Remettez aux employés des copies des fiches de renseignements trouvées à la section 3.6 - Fiche de renseignements sur les légumes et les fruits pour le milieu de travail.
 - Donnez aux employés la chance de choisir plus de fruits et de légumes au travail. Ajoutez de la soupe aux légumes ou une nouvelle salade dans le menu de la cafétéria. Offrez des jus de fruits sans sucre à 100 % dans les distributrices plutôt que les boissons aux fruits sucrées ou les boissons gazeuses. Consultez la section 3.7 pour voir comment encourager la consommation de légumes et de fruits dans votre magasin ou au travail, les célébrations, les événements et autres réunions.

- Rappelez-vous de la règle de 6! Les recherches montrent que plus souvent on entend un message et plus on risque de s'en souvenir. Essayez de faire connaître l'information sur les légumes et fruits de Peinturez votre assiette! de différentes façons pendant la même période. Essayez d'utiliser au moins six des activités suivantes pour faire de votre campagne un succès!

(suite)

- Mettez en place le défi Peinturez votre assiette! en milieu de travail pour encourager les employés à manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour.
- Envoyez une lettre aux médias pour faire la promotion des activités. Ceci est particulièrement utile si vous avez une activité spéciale et un présentateur invité qui serait une bonne occasion de photo, comme par exemple, une démonstration ou une séance où l'on goûte les légumes et fruits. Prenez des photos de l'activité et envoyez-les aux médias ou affichez-les sur le bulletin d'affichage des employés.
- Faites la promotion de la campagne à votre siège social et résumez le succès lors des réunions de la direction et dans les bulletins de la compagnie.

3.3 Bulletins électroniques et encarts dans les chèques

Voici les encarts pour bulletins électroniques et chèques que nous avons groupés ensemble en fonction du message clé ou de la saison. Choisissez les bulletins qui fonctionnent le mieux pour votre milieu de travail et la période de l'année où vous avez la promotion. Les autres façons d'utiliser ces bulletins sont :

- les annonces en milieu de travail;
- les messages sous forme électronique ou imprimés dans le calendrier du milieu de travail; et
- les bulletins d'affichage au travail.

3.3.1 Messages importants des encarts pour bulletins électroniques ou chèques

1 Manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger de sept à dix portions de légumes chaque jour. Une question courante est « Qu'est-ce qu'une portion de légumes et de fruits? ». Chaque portion du guide est basée sur les valeurs en nutriments et non pas sur ce que l'on peut mettre dans notre assiette ou verser dans notre verre. Par exemple, 125 mL (1/2 tasse) de jus à 100 pour cent compte pour une portion. Ceci veut dire que la boîte normale de jus à 100 pour cent est deux portions de fruits. D'un autre côté, un plat sauté contenant dix légumes différents ne veut pas dire qu'on a mangé dix portions. Une portion de légumes est 125 mL (1/2 tasse). Si vous mangez 500 mL (2 tasses) de sauté aux légumes, alors là vous avez vraiment vos quatre portions de légumes. Voici certains exemples :

- 1 fruit ou légume de taille moyenne
- une salade de 250 mL (1 tasse)
- 125 mL (1/2 tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 mL (1/4 tasse) de fruits séchés ou
- 125 mL (1/2 tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Mangez de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. Qu'est-ce qu'une portion?

Mangez une tasse de salade verte au dîner, prenez une bonne pomme pour votre collation ou commencez le souper avec 1/2 tasse de jus de tomate froid. Peinturez votre assiette... chaque jour!

Mangez de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. Qu'est-ce qu'une portion?

C'est seulement 1/2 tasse de fruits secs à emporter comme les raisins secs, les abricots ou les canneberges. Peinturez votre assiette... chaque jour!

1 **Manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour** (suite)

Mangez de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. Qu'est-ce qu'une portion?

Mélangez des céréales de grains entiers avec une banane tranchée ou 1/2 tasse de petits fruits frais. Dégustez une poignée de petites carottes pour le dîner ou faites chauffer au micro-ondes une petite patate au four garnie de salsa pour le souper.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Qu'est-ce qu'une portion de légumes et de fruits?

Utilisez ce truc pour évaluer une portion : une balle de tennis égale un morceau de fruit; une souris d'ordinateur égale 1/2 tasse de légumes; un poing fermé égale une tasse de salade, une balle de golf égale 1/2 tasse de fruits secs.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

2 **Profiter des nombreux avantages pour la santé que procurent les légumes et fruits.**

Découvrez les bienfaits des légumes et des fruits!

Mangez de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour pour diminuer les risques de maladies du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux et de certains types de cancer.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Découvrez les bienfaits des légumes et des fruits!

Mangez de sept à dix portions de légumes et fruits par jour pour garder votre système immunitaire en santé.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Découvrez les bienfaits des légumes et des fruits!

Mangez de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour pour diminuer les risques de cataractes et de dégénérescence maculaire (maladie qui affecte le centre de la rétine au fond des yeux).

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Découvrez les bienfaits des légumes et des fruits! Mangez de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour pour avoir un bébé en santé. Santé Canada recommande aux femmes enceintes de manger des aliments riches en folate (p. ex., les légumes verts, les jus d'orange) au début de la grossesse pour protéger les bébés des anomalies congénitales.

Peinturez votre assiette... chaque jour

Découvrez les bienfaits des légumes et des fruits!

Mangez de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour pour aider à avoir un poids santé et à le maintenir! Les légumes et les fruits sont faibles en gras, mais riches sur le plan nutritif.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Profiter des nombreux avantages pour la santé que procurent les légumes et fruits. (suite)

Vous pensez que les oranges et les pamplemousses sont les seuls aliments riches en vitamine C?

Vous vous trompez. Essayez le brocoli, les choux de Bruxelles, le kiwi, les cantaloups, la papaye, les poivrons et les fraises.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous cherchez une bonne source de bêta carotène?

Choisissez des légumes et des fruits orange comme les abricots, les cantaloups, les carottes, les mangues, la citrouille, la courge et les patates douces.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Votre médecin vous a-t-il conseillé de manger plus de fibres?

Les légumes et les fruits sont une bonne source de fibres. Mangez des petits fruits, du brocoli, des choux de Bruxelles, des kiwis, de la mangue, de la papaye, des poires, des pois, des pruneaux et de la citrouille.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Êtes-vous enceinte et essayez-vous de manger des aliments riches en folate?

N'oubliez pas les betteraves, le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou-fleur, le maïs, les cantaloups, la laitue romaine, les épinards, les oranges et les petits pois dans votre menu.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Certains aliments vous donnent des gaz?

Si vous remarquez que les légumes comme le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou et le chou-fleur vous donnent des gaz, essayez ces conseils. Commencez par en manger un peu et augmentez graduellement la quantité. Votre corps va s'ajuster rapidement. Buvez beaucoup de liquide.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les pommes flottent?

Les pommes flottent parce qu'elles contiennent environ 25 % d'air. Elles contiennent aussi des fibres. Il est important de manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour pour arriver à consommer suffisamment de fibres. Les fibres aident votre corps à rester en santé et à bien faire fonctionner votre système digestif.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

3 Choisir une variété de couleurs et de goûts

Quel groupe alimentaire a toutes les couleurs de la santé?

Ce sont les légumes et les fruits! Ces aliments nutritifs existent en un arc-en-ciel de couleurs. Essayez de manger des légumes et des fruits des cinq groupes de couleurs tous les jours pour garder votre cœur en santé. Pour le vert, essayez les pois et les haricots, pour le jaune et l'orange, essayez des courges ou des pêches, des poivrons rouges ou du pamplemousse rose, des bleuets et du chou-fleur blanc ou des poires. Combien de couleurs pouvez-vous ajouter dans vos repas et collations?

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Les oranges ne sont pas seulement pour le déjeuner.

En effet. Tranchez les oranges en quartiers et mangez-en après une pratique de hockey. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans la salade avec des petits épinards ou de la laitue romaine pour le souper. Mettez une boîte de clémentines dans la salle à pause-café et vous verrez qu'elles vont disparaître rapidement.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Saviez-vous qu'une fraise a environ 200 graines et que c'est le seul fruit dont les graines poussent à l'extérieur?

Les fraises sont une bonne source de vitamines et minéraux y compris la vitamine C. Les fraises sont une collation délicieuse et saine qui peut être servie nature ou avec des céréales ou du yogourt.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Avez-vous mangé une tomate dernièrement?

Au Canada, les tomates sont le troisième légume le plus populaire après les pommes de terre et la laitue. Vous mangez des tomates dans le ketchup, les sauces pour pâtes et les soupes. Vous en mangez avec d'autres légumes comme la laitue ou le concombre, dans un sandwich au jambon et fromage. Mettez quelques tomates-cerises dans votre boîte à dîner pour y donner du goût. Est-ce que vous avez des tomates dans votre lunch aujourd'hui?

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Saviez-vous que les poivrons verts ont deux fois plus de vitamine C que les oranges?

Les poivrons rouges et jaunes ont quatre fois plus de vitamine C que les oranges. Les légumes et fruits sont une bonne source de vitamine C. Celle-ci aide à protéger les cellules de votre corps du cancer, des rhumes et des infections. Choisissez de sept à dix portions de légumes et de fruits chaque jour pour vous assurer d'avoir assez de vitamine C.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous en avez assez des petits pois verts surgelés?

Mettez un bol de pois mange-tout frais dans leurs écoses sur votre table, et comme par magie, ils vont disparaître. Ils sont croustillants et délicieux!

Peinturez votre assiette... chaque jour!

4**Choisir des produits frais, surgelés, en boîte et secs - il y a toujours quelque chose de disponible*****Vous vous inquiétez de la valeur nutritive des légumes et fruits en boîte ou surgelés?***

Pas besoin de vous inquiéter! Ils sont aussi nutritifs que les produits frais car les nutriments « restent » dans les produits lorsqu'ils sont surgelés ou mis en boîte.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Choisissez des légumes surgelés nature lorsque vos légumes préférés ne sont pas en saison.

Évitez les légumes emballés dans des sauces riches parce qu'ils ont une plus grande teneur en matières grasses.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Saviez-vous que les légumes et fruits surgelés en boîte et les fruits séchés sont tout aussi nutritifs que les produits frais?

Donc, Peinturez votre assiette de légumes et fruits frais, surgelés, en boîte ou séchés... chaque jour!

Choisissez les légumes en boîte ou surgelés lorsque vos légumes préférés ne sont pas en saison.

N'oubliez pas que les légumes en boîte contiennent du sel ajouté, alors recherchez les marques « sans sel ajouté ».

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Choisissez les fruits en boîte, surgelés ou secs lorsque vos fruits préférés ne sont pas en saison.

Achetez les fruits en boîte qui sont emballés dans leur propre jus ou dans l'eau et évitez ceux qui sont dans du sirop sucré.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

5**Les légumes et fruits peuvent être consommés en toute sécurité.*****Les pesticides rendent-ils les légumes et fruits dangereux à manger? Absolument pas!***

La quantité de pesticide qui reste sur les aliments est très minime. Les avantages de manger des légumes et des fruits sont bien supérieurs aux risques que présentent les pesticides. Pour vous assurer qu'ils soient propres, lavez très bien les légumes et les fruits et enlevez toutes les feuilles extérieures dans les laitues et le chou.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

5 **Les légumes et fruits peuvent être consommés en toute sécurité.** (suite)

Les légumes et fruits organiques sont-ils plus sécuritaires et plus sains?

Non, les aliments organiques ne sont pas plus nutritifs que les aliments ordinaires. Ils aident à protéger l'environnement, mais ils peuvent coûter plus chers à produire que les autres produits. Achetez les produits locaux quand vous le pouvez, ils contiennent souvent moins de pesticide et ne contribuent pas à la pollution de l'environnement puisqu'ils ont été transportés sur de moins longues distances. Pour plus de renseignements sur les aliments organiques, visitez le site www.organicagcentre.ca.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

L'enrobage à la paraffine sur les légumes et fruits est-il sécuritaire à manger?

Oui. Santé Canada surveille la quantité qui reste sur les produits et s'assure qu'elle soit à un niveau sécuritaire. On en trouve sur les pommes, les oranges, les poivrons, les concombres et les navets pour les garder frais. Lavez bien les légumes et fruits pour enlever toute la paraffine qui reste.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

6 **Les légumes et fruits sont abordables**

Vous pensez que ça coûte cher de manger de sept à dix portions de légumes et de fruits chaque jour?

Ce n'est pas le cas. Achetez des produits frais locaux lorsqu'ils sont en saison et les produits surgelés ou en boîte pendant l'hiver.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Faites attention à certains aliments!

Les collations comme les *Fruit Roll-ups*, *Fruit Snacks* et *Fruit by the Foot* sont des friandises déguisées. Elles contiennent peut-être une très petite quantité de fruits, mais pas assez pour que ça fasse une différence. À la place, les enfants mangent du sucre, des arômes artificiels et des colorants ainsi que des agents de conservation.

Ne vous laissez pas impressionner par les emballages qui montrent des fruits et des mots comme 'vrais fruits' sur l'étiquette. Vérifiez ce que vous mangez. Mangez des fruits tous les jours et gardez les friandises pour d'autres occasions.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous recherchez quelque chose de vraiment 'nourrissant et abordable'?

Les aliments comme les boissons gazeuses, les croustilles ou biscuits ne coûtent pas chers, mais ne sont pas nutritifs. Les légumes et les fruits par contre sont remplis d'éléments nutritifs et, comparativement à une tablette de chocolat, une banane, une carotte ou une pomme, coûtent moins chers.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Découvrir des façons simples et rapides de préparer les légumes et fruits.

Vous recherchez une façon simple et rapide de préparer votre souper?

Gardez des sacs de légumes verts surgelés comme les haricots verts, les pointes d'asperge ou les fleurs de brocoli. Préparez-les à la vapeur comme plat d'accompagnement ou ajoutez-les surgelés aux soupes, ragoûts et plats mélangés.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous pensez que ça prend trop de temps pour manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour?

Ce n'est pas vrai. On peut manger rapidement les légumes et les fruits! Mettez des tranches minces d'avocat, de tomates et de concombres et de la moutarde piquante entre deux tranches de pain pour avoir un lunch facile à emballer.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Aimez-vous les trempettes de fruits et de légumes?

Écrasez ensemble un avocat, 2 c. à thé de jus de citron ou de limette et 1 gousse d'ail émincée pour faire de la guacamole rapidement. Servez avec du pain pita ou des croustilles de nacho pour une collation délicieuse au travail.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous voulez préparer rapidement un plat d'accompagnement fait de légumes?

Préparez à la vapeur ou au micro-ondes du chou-fleur frais ou utilisez du chou-fleur surgelé pendant les mois d'hiver. Pour lui donner plus de goût, recouvrez-le de fromage râpé faible en gras.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous en avez assez de manger toujours le même maïs en boîte au souper?

Essayez ce maïs piquant : faites chauffer 250 mL de maïs surgelé. Mélangez avec un poivron rouge haché, deux oignons verts tranchés et 30 mL de vinaigrette italienne faible en gras.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous n'avez pas beaucoup de temps?

Voici une salade de haricots qui est une bonne solution pour vous. Mélangez une boîte de haricots rouges et une boîte de pois chiches (tous égouttés et rincés) et ajoutez une boîte de haricots verts égouttés. Mélangez ensemble 45 mL d'huile végétale, 45 mL de vinaigre, 5 mL de basilic sec et 2 mL de poudre d'ail. Versez par-dessus les haricots. Mélangez bien et faites refroidir pour l'amener dans votre boîte à dîner.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Pourquoi ne pas préparer votre souper au wok?

Faites sauter un paquet de mélange de légumes surgelés (chou-fleur, brocoli, carottes), un oignon tranché, des lanières de viande maigre et de la sauce pour sauté. Servez sur du riz brun.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

7 **Découvrir des façons simples et rapides de préparer les légumes et fruits** (suite)

Vous voulez un repas rapide et nourrissant?

Ajoutez des tomates en boîte ou fraîches coupées en cubes, des oignons, des champignons et des poivrons sucrés à vos œufs ou omelettes. Parfait pour le déjeuner, le dîner ou le souper.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous avez des goûts aventureux?

Essayez un sandwich au fromage grillé et aux pommes. Étendez de la moutarde Dijon sur une tranche de pain de grains entiers. Recouvrez de petites tranches de pommes. Mettez votre fromage faible en gras préféré. Faites griller jusqu'à ce que le fromage commence à faire des bulles.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous êtes pressé?

Emballer un mélange de salade du printemps avec des cubes de fromage et votre reste de poulet du soir précédent pour vous faire un dîner rapide et coloré.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Pourquoi ne pas commencer la journée avec une boisson fouettée aux pêches?

Dans un malaxeur, mélangez 125 mL de pêches en conserve ou fraîches, 250 mL de yogourt à saveur de pêche et 125 mL de jus d'orange jusqu'à ce que le tout soit lisse. Versez dans un verre que vous pouvez apporter et buvez-la en vous rendant au travail.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

8 **Façons simples d'entreposer les légumes et les fruits**

Les fruits produisent de l'éthylène, ce qui les fait mûrir et puis se gâter.

Gardez vos légumes et fruits frais en les rangeant dans des compartiments séparés dans votre réfrigérateur.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Faites mûrir les fruits comme les pêches, les kiwis, les mangues, les poires et les avocats sur le comptoir et rangez-les ensuite dans le réfrigérateur.

Le fruit est mur si on peut l'écraser légèrement et qu'il sent bon.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Les petits fruits, les cerises et les raisins ne mûrissent plus une fois qu'ils sont cueillis. Mangez-les le plus tôt possible.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Les légumes crus comme les pommes de terre, la courge d'hiver, les patates douces et les oignons peuvent être gardés dans une pièce où la température est fraîche.

Gardez les autres légumes crus au réfrigérateur pour qu'ils restent de bonne qualité.

Une fois cuits, il faut garder tous les légumes au réfrigérateur.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Est-ce que vous avez des enfants difficiles quand vient le temps de manger des légumes et des fruits?

Évitez les chicanes au moment du souper... encouragez les enfants, sans les forcer, à manger des légumes et des fruits.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous avez l'impression d'être un cuisinier de casse-croûte?

Ne le faites pas. Offrez à tout le monde les mêmes aliments, mais sans mettre de pression. Les enfants acceptent éventuellement les légumes et les fruits si on les présente normalement et qu'ils font partie de chaque repas.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous pensez que vous n'avez pas d'influence sur les habitudes alimentaires de vos enfants.

Détrompez-vous. Les enfants apprennent en regardant les comportements de leurs parents. Soyez un bon modèle et mangez beaucoup de légumes et de fruits.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous en avez assez des enfants qui refusent de manger des légumes et fruits?

Essayez, essayez et essayez encore! Un nouvel aliment devra être présenté et essayé jusqu'à 15 fois avant que l'enfant décide de le manger. Continuez à lui en offrir, mais sans mettre de pression.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Essayez-vous de cacher les légumes et les fruits dans un repas?

Nous vous suggérons plutôt de bien préparer les légumes et fruits, mais de ne pas les cacher. Ajoutez du fromage râpé faible en gras sur le chou-fleur, une couche de cassonade sur les carottes ou un yogourt aromatisé avec les pêches. Le légume et le fruit est toujours visible, mais il goûte meilleur.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous vous demandez comment vous pouvez modifier les habitudes alimentaires de vos enfants?

Prendre des repas en famille est une façon efficace d'augmenter la quantité de légumes et de fruits que vos enfants vont manger.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous aimeriez que les légumes et les fruits soient faciles à manger?

Placez un sac de légumes et fruits prêts à manger et lavés au centre de votre réfrigérateur pour que les enfants le voient bien à chaque fois qu'ils ouvrent le réfrigérateur pour prendre quelque chose.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Est-ce que les enfants ne veulent plus du tout de légumes et de fruits?

Quand on leur donne une trop grande portion, ça peut être souvent le cas. Servez des petites portions. Encouragez-les à prendre quelques bouchées et laissez les enfants venir se servir une deuxième fois.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Vous vous demandez comment vous pourriez faire aimer les légumes et les fruits à vos enfants?

Essayez des sorties en famille dans un marché agricole ou une ferme où on peut cueillir les choses. Ceci aide les enfants à voir d'où viennent les produits et ça les encourage à manger ce qu'ils ont cueilli ou acheté.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Est-ce que vous Peinturez votre assiette! de légumes et de fruits?

On encourage tous les Canadiens à manger plus de légumes et de fruits chaque jour, mais la plupart des enfants n'en mange pas assez. Aidez vos enfants à manger plus de légumes et fruits en leur offrant ce que les enfants préfèrent - des produits sucrés, froids, croustillants, crus, frais, juteux et faciles à préparer.

Peinturez votre assiette! Vos enfants mangent-ils assez de légumes et de fruits?

Les enfants ont plus de chances de manger deux moitiés ou quatre quarts de morceaux de fruits qu'un gros fruit entier, surtout les oranges qui sont difficiles à peler et les poires qui sont difficiles à tenir lorsqu'on a de petites mains. Offrez les légumes et fruits tranchés, hachés ou en cubes pour faire une excellente collation après l'école.

Peinturez votre assiette! Vos enfants mangent-ils assez de légumes et de fruits?

Les enfants qui mangent beaucoup de légumes et de fruits ont tendance à continuer cette habitude lorsqu'ils sont adultes. Vous pouvez les aider - remplissez leurs boîte à dîner de fruits qu'ils peuvent apporter facilement comme les pommes, les poires, les bananes, les clémentines ou des portions individuelles de compote aux pommes non sucrée.

Peinturez votre assiette! Vos enfants mangent-ils assez de légumes et de fruits?

Vous vous demandez peut-être quoi donner à vos enfants pour qu'ils mangent des choses plus nutritives. La bonne façon est d'être un excellent modèle en mangeant beaucoup de légumes et de fruits vous-même! Les enfants auront plus tendance à essayer un fruit ou un légume qu'ils n'aiment pas lorsqu'ils voient que quelqu'un d'autre dans la famille aime le manger.

Peinturez votre assiette! Vos enfants mangent-ils assez de légumes et de fruits?

Servez des petits morceaux de légumes avec une trempette nutritive faite d'houmous, de haricots ou de yogourt. Essayez les petites carottes, les tomates-cerises, les bâtonnets de céleri, les lanières de poivrons, les tranches de courgettes ou de concombre et le brocoli et le chou-fleur.

Peinturez votre assiette! Vos enfants mangent-ils assez de légumes et de fruits?

Commencez la journée avec un déjeuner rempli de légumes et de fruits. Ajoutez des fruits frais, en boîte ou secs dans les céréales chaudes ou froides. Ajoutez des légumes tranchés râpés sur des sandwichs au déjeuner ou sur les œufs. Faites chauffer une tranche de pizza aux légumes de la veille pour un déjeuner facile.

Peinturez votre assiette! Vos enfants mangent-ils assez de légumes et de fruits?

Tous les légumes et les fruits sont des choix sains, peu importe la couleur, la forme et la texture. Mangez-les frais, surgelés, en boîte ou secs. Servez-les crus, cuits, préparés à la vapeur, bouillis, au micro-ondes, dans les sautés ou rôtis. Essayez d'inclure différents légumes et fruits colorés à chaque repas et collation.

Peinturez votre assiette! Vos enfants mangent-ils assez de légumes et de fruits?

Est-ce que vous vous inquiétez de la valeur nutritive des légumes et fruits en boîte ou surgelés. Ils sont tout aussi nutritifs que les produits frais puisque les légumes et fruits sont récoltés et emballés au moment où ils sont les plus mûrs et que les éléments nutritifs restent dans le produit lorsqu'il est surgelé ou mis en boîte. Choisissez des légumes surgelés nature et évitez ceux qui sont dans des sauces riches. Les légumes en boîte contiennent du sel ajouté, alors recherchez les marques 'sans sel ajouté'. Achetez des fruits en boîte emballés dans leur propre jus ou eau et évitez ceux qui sont dans un sirop sucré.

3.3.2 Encarts saisonniers dans les bulletins électroniques et les chèques Hiver

Est-ce que l'hiver vous ralentit?

Peinturez votre assiette de légumes orange avec les courges d'hiver comme les courges Reine de la table, les courges poivrées, buttercup et les courges musquées. Faites une soupe de courge et de poivrons rouges, faites-la surgeler en portion individuelle et amenez-la pour votre dîner au travail. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Winter #1 File name: winter_1.pdf

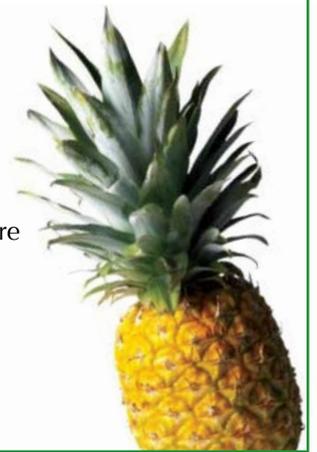
Saviez-vous qu'un ananas peut peser jusqu'à 9 kg?

Les ananas font partie d'une saine alimentation et sont remplis de vitamines et de minéraux. En hiver, essayez de manger des ananas juteux en boîte ou en morceaux. Achetez des ananas en boîte emballés dans leur propre jus. Manger moins de sucre vous aide à garder des bonnes dents. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Winter #2 File name: winter_2.pdf

Qui n'aime pas les haricots verts?

En hiver, ajoutez une poignée de haricots verts surgelés dans votre soupe préférée. Recouvrez de fromage râpé faible en gras et servez avec des petits pains de grains entiers pour donner un repas croustillant et nourrissant. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Winter #3 File name: winter_3.pdf

Est-ce que vous saviez que la clémentine est un des fruits les plus faciles à peler?

Les clémentines sont une bonne source de vitamine C. La vitamine C garde vos os et vos gencives saines et aide votre corps à combattre les infections comme le rhume. Les kiwis, les fraises et les cantaloups contiennent aussi de la vitamine C. Mettez deux clémentines dans votre boîte à dîner pour vous faire une petite collation rapide le matin. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Winter #4 File name: winter_4.pdf

Saviez-vous que les bananes sont le fruit que l'on consomme le plus souvent dans le monde?

Il existe plus de 500 types différents de bananes. Vous pourriez en manger une sorte différente à tous les jours et il faudrait environ une année et demie pour manger toutes les variétés. Mettez-en dans vos repas ou mangez-les comme collation. Elles sont délicieuses dans les boissons fouettées aux fruits. Mélangez une banane, un petit contenant de yogourt et une demi-tasse de jus d'orange non sucré à 100 pour cent pour avoir une excellente boisson. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Winter #5 File name: winter_5.pdf

Vous cherchez un dessert en hiver?

Les sacs de petits fruits rouges, mauves et bleus surgelés et non sucrés sont un excellent dessert. Mélangez avec des pommes pour faire un pouding Brown Betty, ou préparez en purée pour faire une garniture pour la crème glacée, la meringue, la pouding ou le yogourt. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Winter #6 File name: winter_6.pdf

3.3.2 Encarts saisonniers dans les bulletins électroniques et les chèques (suite) Printemps

Comment pouvez-vous célébrer le printemps?

Profitez de la nouvelle récolte de légumes et de fruits en saison. Préparez à la vapeur des asperges vertes croquantes ou mettez des morceaux de rhubarbes amères dans un mélange à muffin. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Spring #1 File name: spring_1.pdf

Comment pouvez-vous célébrer le printemps?

Célébrez le printemps en dégustant des fruits frais et délicieux en saison comme la rhubarbe avec des pommes. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Spring #2 File name: spring_2.pdf

Comment pouvez-vous célébrer le printemps?

Essayez une nouveauté ce soir. Faites rôtir, bouillir, à la vapeur, sauter, écraser ou mijoter des navets. Faites-les cuire avec les pommes de terre et écrasez-les ensemble. Coupez-les en quartiers et faites-les rôtir en même temps que les pommes de terre. Donnez plus de saveur à vos ragoûts avec du navet haché ou en quartiers. Coupez-les en cubes et mettez-en dans la soupe. Faites-les sauter avec des oignons. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Spring #3 File name: spring_3.pdf

3.3.2 Encarts saisonniers dans les bulletins électroniques et les chèques (suite) Printemps (suite)

Comment pouvez-vous célébrer le printemps

Le printemps est le début de la saison du barbecue. Faites griller des légumes dans du papier aluminium avec de l'huile d'olive et des fines herbes pour leur donner un excellent goût. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Spring #4 File name: spring_4.pdf

3.3.2 Encarts saisonniers dans les bulletins électroniques et les chèques Été

Qu'est-ce qui rend l'été agréable?

Peut-être que c'est le vaste choix de légumes et fruits frais de saison. Prenez du maïs jaune en épis dans les kiosques sur le bord de la route lorsque vous revenez du travail. Servez-les comme met principal ou comme accompagnement. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Summer #1 File name: summer_1.pdf

Qu'est-ce qui rend l'été si agréable?

Les pêches de l'Ontario juteuses et succulentes entre autres! Prenez-en un panier pour en déguster à l'occasion, coupez-les pour les mettre dans la salade ou faites griller des demi-pêches au barbecue pour les servir par-dessus la crème glacée, ce qui en fait un dessert intéressant. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Summer #2 File name: summer_2.pdf

Quel fruit est composé à 88 pour cent d'eau et d'éléments nutritifs?

Le melon d'eau... un fruit succulent les journées chaudes d'été. Le melon d'eau est aussi une excellente source de vitamines A et C. Allez-y, mangez-en beaucoup et *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Summer #3 File name: summer_3.pdf

Qui n'aime pas grignoter de temps en temps?

Ça fait partie du rituel estival tout en profitant d'une belle journée sur le patio, le quai ou à la plage. Servez un bol de belles cerises rouges froides plutôt qu'une collation salée traditionnelle. On peut aussi s'amuser à cracher les noyaux. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Summer #4 File name: summer_4.pdf

Quel est le meilleur moment de manger de la salade?

L'été est la période où l'on trouve la plus grande variété et des prix intéressants pour la salade verte. Ajoutez-y de la viande, du poisson ou de la volaille marinée et grillée et ça pourra en faire un plat principal une chaude soirée d'été. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Summer #5 File name: summer_5.pdf

3.3.2 Encarts saisonniers dans les bulletins électroniques et les chèques Été (suite)

Saviez-vous que les pionniers en Amérique du Nord faisaient de la peinture grise en faisant bouillir des bleuets et du lait ensemble?

Et bien, vous ne voudriez pas en manger pour votre collation, mais individuellement, les bleuets et lait sont des choix excellents. Pour le déjeuner, ajoutez des bleuets sur vos crêpes ou muffins ou mangez-les dans vos céréales. Non seulement ça met de la couleur, mais c'est aussi un aliment sain qui vous donne une des sept à dix portions de légumes et fruits. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Summer #6 File name: summer_6.pdf

3.3.2 Encarts saisonniers dans les bulletins électroniques et les chèques (suite) Automne

Vous recherchez la fraîcheur de l'automne?

Il vous suffit de prendre un panier de tomates bien rouges et juteuses. Amenez des tomates-cerises pour grignoter à votre bureau, servez des tomates Bifteck recouvertes d'huile d'olive et de basilic frais pour vous faire une salade facile pour le souper. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Fall #1 File name: fall_1.pdf

Vous voulez commencer l'automne du bon pied?

Essayez de manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. Qu'est-ce qu'une portion? Une pomme délicieuse, une poignée de mini-carottes ou de raisins secs, un petit contenant de salade verte ou un petit verre de jus de fruits non sucré à 100 pour cent. Les légumes et fruits contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux qui aideront votre cerveau à rester alerte et votre corps en santé.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



**Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.**

Pour plus de renseignements,
communiquiez avec un bureau de santé local



Fall #2 File name: fall_2.pdf

Qu'est-ce qui paraît le plus sain? Des mini-carottes ou celles de grandeur normale?

Les petites carottes sont toutes aussi nutritives que les grandes. Elles sont toutes les deux d'excellentes sources de bêta carotène et de vitamine A qui sont bonnes pour vos yeux, la peau et vos os. Avez-vous des carottes dans votre lunch aujourd'hui? *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



**Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.**

Pour plus de renseignements,
communiquiez avec un bureau de santé local



Fall #3 File name: fall_3.pdf

Vous recherchez la fraîcheur de l'automne?

À l'automne, allez chercher les pommes croquantes vertes Granny Smith, jaunes Golden Delicious ou les pommes rouges MacIntosh que vous trouverez à l'épicerie ou dans les marchés agricoles. Achetez celles qui sont plus petites parce qu'elles sont très bien pour les moins gros appétits et plus faciles à emballer pour le dîner.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



**Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.**

Pour plus de renseignements,
communiquiez avec un bureau de santé local



Fall #4 File name: fall_4.pdf

Vous pensez que les citrouilles orange sont seulement une décoration de l'halloween?

Ce n'est pas le cas. Faites cuire et écrasez des petites citrouilles à tartes pour faire une garniture de tarte. Plus facile encore, et tout aussi sain, est d'ouvrir une boîte de purée de citrouille (pas de la garniture à tarte). Ajoutez-en aux muffins à la citrouille, à la sauce à la citrouille ou sur une tarte à la citrouille avec une croûte Graham à l'Action de grâce. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



**Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.**

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Fall #5 File name: fall_5.pdf

Vous recherchez la fraîcheur de l'automne?

Les énormes choux-fleurs blancs crémeux sont abondants à l'automne. Faites cuire les florules de chou-fleur au four, sur le barbecue, ajoutez du fromage faible en gras sur le chou-fleur fait à la vapeur ou faites surgeler les morceaux de chou-fleur pour vous en servir dans la soupe l'hiver. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



**Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.**

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Fall #6 File name: fall_6.pdf



3.4 Encarts pour bulletins d'information

Les encarts suivants pour bulletins d'information ont été groupés en fonction des divers messages clés sur les légumes et fruits. Vous pouvez les insérer dans le bulletin des employés ou un bulletin d'affichage pour faire la promotion de légumes et fruits.

Message important 1

Manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour

Les légumes et les fruits pour rester en santé

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. Une question courante est « Qu'est-ce qu'une portion de légumes et de fruits? ». Chaque portion du guide est basée sur les valeurs en nutriments et non pas sur ce que l'on peut mettre dans notre assiette ou verser dans notre verre. Par exemple, 1/2 tasse de jus compte pour une portion. Ceci veut dire que la boîte normale de jus compte pour deux portions de fruits. D'un autre côté, un sauté contenant dix légumes différents ne veut pas dire qu'on a mangé dix portions. Une portion de légumes est 1/2 tasse. Si vous mangez 2 tasses de sauté aux légumes, alors là vous avez vraiment vos quatre portions de légumes. Voici certains exemples de ce que représente une portion : 1 légume ou fruit de taille moyenne, 1/2 tasse de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte, 1 tasse de salade, 1/2 tasse de fruits séchés, 1/2 tasse de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent.



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Message important 2

Profiter des nombreux avantages pour la santé que procurent les fruits et légumes

Des habitudes qui durent toute la vie

La plupart des gens savent que les légumes et les fruits sont bons pour nous. En réalité, manger plus de légumes et fruits est un changement dans l'alimentation qui est nécessaire pour améliorer la santé et diminuer les risques de maladie chronique. Commencez avec vos enfants. Prendre l'habitude de manger de cinq à dix portions de légumes et fruits pendant toute la vie les aidera à se protéger contre :

- les maladies du cœur,
- certaines formes de cancer,
- le surpoids et l'obésité,
- la constipation et d'autres problèmes intestinaux.

Malheureusement, plusieurs enfants ne mangent pas assez de légumes et fruits dont ils ont besoin pour grandir, jouer, apprendre et rester en santé. Ils ont besoin d'aliments nutritifs très variés tous les jours, y compris des pains et céréales de grains entiers, des légumineuses, des produits laitiers, des viandes et substituts moins gras, mais il est aussi important qu'ils choisissent leurs couleurs avec beaucoup de légumes et fruits!
Peinturez votre assiette... chaque jour!

Pour trouver plus de recettes en saison, visitez le site Web de Ontario, Terre nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Message important 3
Choisir une variété de couleurs et de goûts

Peinturez votre assiette! avec sept à dix portions par jour

Évidemment, nous savons tous que nous devrions manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. Alors, pourquoi est-il important de prendre des légumes et fruits colorés dans son assiette? Avec les légumes et fruits, la couleur est une indication des nutriments qu'ils contiennent. Un arc-en-ciel de légumes et de fruits donne tout un choix de vitamines, de minéraux et de composés phytochimiques nécessaires pour rester en santé et avoir le maximum d'énergie. Le meilleur conseil est de manger une bonne variété y compris des produits verts, jaunes/oranges, blancs, rouges et bleus/mauves. Ne laissez pas l'hiver ralentir le nombre de portions que vous prenez. Choisissez les produits locaux comme le chou, les carottes, le panais et les navets en saison. Choisissez parmi les nombreuses options de produits surgelés comme la courge d'hiver, les haricots verts, les fraises, les bleuets... et ainsi de suite. Pensez à la couleur lorsque vous planifiez les repas de la famille, les dîners au travail ou les menus pour la réunion afin de *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #3 File name: newsletterinsert_3.jpg

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

Message important 3
Choisir une variété de couleurs et de goûts

Choisissez les légumes et les fruits des cinq groupes de couleurs

Les composés phytochimiques sont des matières venant des plantes qui, pense-t-on, ont des propriétés pour ralentir le processus de vieillissement et protéger contre le cancer, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Puisque bien des composés phytochimiques donnent aux légumes et aux fruits leur couleur, vous pouvez utiliser les couleurs pour avoir une variété de ces composés et des éléments nutritifs dans votre alimentation. Les légumes et les fruits peuvent être regroupés en cinq groupes de couleurs : rouge, jaune/orange, vert, bleu/mauve et blanc/brun pâle/brun. Chaque groupe renferme différents type de composés phytochimiques comme la lutéine, les flavonoïdes, le carotène, le lycopène et les indoles. Vous n'avez pas besoin de tous les apprendre par cœur (il y a plusieurs centaines de composés phytochimiques!) mais, en choisissant plusieurs couleurs de légumes et fruits pendant la journée, vous obtiendrez ainsi divers types de vitamines, de minéraux et de composés phytochimiques dans votre alimentation. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Message important 3
Choisir une variété de couleurs et de goûts

Mélangez vos couleurs

Donnez plus de couleur à vos salades avec du brocoli vert-foncé, des poivrons rouges, du maïs jaune, des tomates rouges, des poires blanches, du chou-fleur, des bouts de mandarine, de l'oignon rouge, des fraises, des bouts de mangue ou de nectarine. Soyez créatifs et *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #5 File name: newsletterinsert_5.jpg

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

Message important 4
Choisir des produits frais, surgelés, en boîte et secs -
il y a toujours quelque chose de disponible

Consommez des légumes et des fruits sous diverses formes

N'oubliez pas que les diverses formes de légumes et de fruits comptent toutes. Qu'ils soient frais, surgelés, en boîte ou séchés. Pour les produits frais, essayez les produits en saison comme les pommes, la courge, les carottes, les tomates et les navets. Les fruits surgelés sont excellents dans une boisson fouettée ou sur des céréales le matin, et les légumes surgelés sont très pratiques pour faire la soupe ou les sautés le midi ou le soir au souper. Les fruits en boîte sont emballés individuellement pour une collation pratique au travail. Ou vous pouvez ajouter des légumes en boîte comme le mini maïs, les châtaignes d'eau ou les champignons à une salade verte pour lui donner plus de goût. Avez-vous essayé les canneberges sèches et raisins secs dans votre gruau? Ça lui donne un petit quelque chose. Les abricots secs sont une collation nutritive et les tomates séchées au soleil donnent de la saveur à la pizza. Et si vous êtes pressés, n'oubliez pas que les jus comptent aussi. Une boîte de 250 mL (8 oz) de jus non sucré à 100 pour cent égale deux portions de légumes et de fruits. Choisissez du jus de pommes, de pamplemousse, d'ananas et de tomates ainsi que le jus d'orange (que presque tout le monde aime). *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Message important 4

**Choisir des produits frais, surgelés, en boîte et secs -
il y a toujours quelque chose de disponible**

Relevez le défi de sept à dix par jour

Est-ce que vous avez un plan pour vous aider à manger au moins sept portions de légumes et de fruits par jour. Avez-vous préparé un menu? Ajouté de nouvelles choses à votre liste d'épicerie. C'est le moment de choisir les bonnes choses.

- N'oubliez pas que les diverses formes de légumes et de fruits comptent toutes. Qu'ils soient frais, surgelés, en boîte ou séchés.
- Pour les produits frais, essayez les produits en saison comme les pommes, la courge, les carottes, les tomates et les navets. Les fruits surgelés sont excellents dans une boisson fouettée ou sur des céréales le matin, et les légumes surgelés sont très pratiques pour faire la soupe ou les sautés le midi ou le soir au souper.
- Les fruits en boîte sont emballés individuellement pour une collation pratique au travail. Ou vous pouvez ajouter des légumes en boîte comme le mini maïs, les châtaignes d'eau ou les champignons à une salade verte pour lui donner plus de goût.
- Avez-vous essayé les canneberges sèches et raisins secs dans votre gruau? Ça lui donne un petit quelque chose. Les abricots secs sont une collation nutritive et les tomates séchées au soleil donnent de la saveur à la pizza.
- Et si vous êtes pressés, n'oubliez pas que les jus comptent aussi. Une boîte de 250 mL (8 oz) de jus non sucré à 100 pour cent égale deux portions de légumes et de fruits. Choisissez du jus de pommes, de pamplemousse, d'ananas et de tomates ainsi que le jus d'orange (que presque tout le monde aime).



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #7 File name: newsletterinsert_7.jpg

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

Message important 5

Les légumes et fruits peuvent être consommés en toute sécurité.

L'utilisation de pesticides sur les légumes et les fruits

Les pesticides sont utilisés en agriculture sur la plupart des légumes et des fruits. Est-il sécuritaire de manger ces légumes et fruits? Oui, il n'y a pas de problèmes. Les pesticides utilisés sur ces aliments doivent passer une inspection faite par le gouvernement. La quantité de pesticide qui reste sur les produits est surveillée de près et doit rester à des niveaux acceptables. Les avantages pour la santé de manger plus de légumes et de fruits dépassent de beaucoup les risques de santé éventuels venant des pesticides. Les experts disent que les risques causés par le tabagisme, l'inactivité, une mauvaise alimentation ainsi que l'exposition au soleil sont beaucoup plus grands que le risque d'une petite quantité de résidus de pesticide sur les légumes et les fruits.

Pour manger les fruits et les légumes qui sont les plus sécuritaires possibles, prenez soin de bien les nettoyer comme suit :

- Lavez tous les produits à l'eau courante, même ceux qui sont déjà rincés et emballés.
- N'utilisez pas de savon ni de javellisant pour laver les légumes et les fruits.
- Enlever les feuilles extérieures de la laitue et du chou.
- Faites attention de bien frotter la surface extérieure que l'on mange sur les pommes et la peau des pommes de terre.
- Lavez les légumes et fruits à l'eau tiède pour enlever toutes les couches de cire qui restent.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Message important 6
Les légumes et les fruits sont abordables.

Les légumes et les fruits organiques en valent-ils le coût?

Les produits organiques peuvent être plus coûteux. La décision à savoir si les légumes et fruits organiques valent le coût dépend de la raison pour laquelle vous voulez les acheter. Certains consommateurs pensent que les produits organiques sont plus nutritifs, mais ce n'est pas vrai. Il est difficile de comparer le contenu nutritionnel des produits organiques par rapport à un produit normal parce qu'il y a tellement de facteurs dont il faut tenir compte. Comme le type de sol, la température et la lumière pendant la saison de la culture ainsi que le type de graines utilisé.

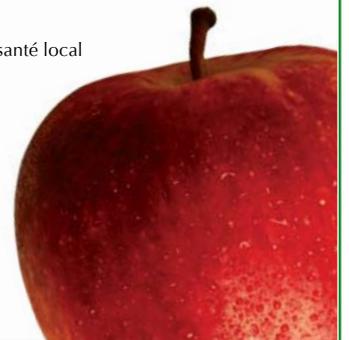
Certains consommateurs pensent que les produits organiques sont plus sécuritaires. Ils sont sécuritaires, mais naturels ne veut pas dire qu'ils n'ont aucuns risques. Les produits organiques tout comme les produits réguliers doivent être lavés comme il faut. Les produits organiques peuvent être préférables pour des raisons d'environnement ou d'éthique. Un des objectifs de l'agriculture organique est d'aider à protéger l'environnement et ceci comprend de ne pas utiliser de pesticides chimiques ni de fertilisants synthétiques. Les agriculteurs utilisent d'autres façons de protéger leurs terres. Les produits organiques qui poussent en Californie par exemple, doivent être récoltés tôt pour qu'ils puissent mûrir pendant le transport. Non seulement y a-t-il moins de produits nutritifs (parce qu'ils ne mûrissent pas complètement sur la terre), mais les émissions venant des camions de transport peuvent polluer l'environnement.

Certains consommateurs préfèrent le goût des produits organiques et trouvent que les saveurs sont plus prononcées. Puisque le goût est une question de préférence personnelle, c'est à vous de décider après les avoir essayés.

Maintenant que vous connaissez les faits, vous pouvez voir si les produits organiques valent le coût pour vous. N'oubliez pas que le plus important est de consommer de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. *Peinturez votre assiette... chaque jour!*



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Message important 7

Découvrir des façons simples et rapides de préparer les légumes et fruits.

Les légumes et fruits cuits ou crus sont des choix sains

Bien que la cuisson puisse causer une certaine perte de vitamines dans les légumes et les fruits, la quantité perdue est généralement petite. La vitamine C et certaines vitamines B sont perdues lorsque le produit est exposé longtemps à la chaleur ou à l'eau. Pour minimiser ces pertes, utilisez des méthodes de cuisson rapides comme de les sauter, au micro-ondes ou à la vapeur. Si vous bouillez les aliments, utilisez seulement un peu d'eau et essayez de ne pas trop les faire cuire.

Pour certains nutriments comme les caroténoïdes (bêta-carotène et lycopène), faire cuire le légume rend les nutriments plus facilement accessibles pour le corps. Par exemple, les fibres croquantes des carottes crues ont beaucoup de nutriments à l'intérieur. Cuire les carottes rend les fibres plus tendres et les nutriments plus accessibles. Les sauces aux tomates cuites ont des avantages pour la santé supérieurs à ceux des tomates crues puisque le processus de cuisson rend le lycopène (un composé phytochimique dont on pense qu'il diminue les risques de cancer de la prostate et des maladies du cœur) plus facile à absorber par le corps.

Pour avoir plus de fibres, les produits crus sont préférables. Par exemple, une pomme crue avec la peau a 2,6 grammes de fibres; 1/2 tasse de compotes a 1,9 grammes de fibres; et 250 mL de jus de pomme a seulement 0,3 grammes de fibres.

Qu'ils soient cuits ou crus, tous les légumes et fruits sont des choix sains! Choisissez une variété de légumes et de fruits cuits et crus pour en profiter le plus possible. Peinturez votre assiette... chaque jour!



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #10 File name: newsletterinsert_10.jpg

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

Message important 7

Découvrir des façons simples et rapides de préparer les légumes et fruits.

Des façons rapides d'avoir plus de produits agricoles dans votre assiette

Bien des gens pensent que les légumes et fruits sont difficiles à préparer et prennent trop de temps. Voici des façons de consommer ces aliments sains rapidement et sans trop d'efforts :

- achetez des légumes déjà coupés et des mélanges à salade pour diminuer le temps de préparation (n'oubliez pas de laver ces produits),
- utilisez des mélanges à légumes asiatiques surgelés dans des sautés,
- faites cuire les légumes au micro-ondes,
- coupez les carottes, les poivrons rouges et verts et le céleri en bâtonnets dès que vous arrivez du magasin,
- choisissez les fruits en boîte pour un dessert facile à servir,
- mettez des boîtes de jus de fruits à 100 pour cent dans votre boîte à dîner et
- gardez un bol de fruits sur le comptoir pour avoir une collation simple et rapide.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #11 File name: newsletterinsert_11.jpg

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

Message important 7

Il est facile de prendre de sept à dix portions par jour, même les jours de travail.

Êtes-vous fatigué d'avoir à préparer un repas nutritif pour amener au travail avec vous tous les jours?

La saine alimentation ne prend pas nécessairement beaucoup de temps et ne cause pas beaucoup de stress, mais il faut faire un peu de planification. Essayez les conseils ci-dessous pour peindre votre assiette avec sept à dix portions de légumes et de fruits :

- Utilisez les restes. Lorsque vous faites le souper, préparez-en un peu plus pour en amener au travail le lendemain. Les pâtes de blé entier à la sauce tomate sont faciles à réchauffer au travail. Ajoutez des champignons, des poivrons rouges et des carottes en dés pour avoir plus de légumes.
- Achetez des légumes qui ne demandent pas beaucoup de préparation. Les aliments qu'on peut tout simplement laver et utiliser comprennent les tomates-cerises, les minis carottes et le brocoli ou le chou-fleur coupé.
- Achetez des fruits secs. Essayez les canneberges, abricots, raisins secs et pommes séchées que vous pouvez garder dans votre bureau. C'est une excellente collation et elles contiennent beaucoup de fibres et de fer.
- Achetez de la laitue et de la salade en sac. Essayez la laitue verte foncée plus souvent, les épinards, la laitue romaine ou mélangée. Rincez la laitue et la salade, ajoutez vos légumes préférés et la salade est prête.
- Amenez des fruits faciles à transporter comme les pommes, les bananes, les poires, les clémentines ou les oranges.
- Commencez un bol de fruits au bureau pour remplacer le bocal de bonbons. Chaque collègue peut amener un ou deux morceaux de fruit qu'on partage chaque semaine.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Message important 7

Il est facile de prendre de sept à dix portions par jour, même pendant les jours de travail.

Est-ce que les seuls légumes que vous mangez sont les pommes de terre frites?

Si vous mangez à l'extérieur, voici des choix plus nutritifs qui permettent d'ajouter des légumes et des fruits à tous les jours :

- Restaurant à sous-marin : en plus de la viande maigre, choisissez des légumes comme le poivron vert, la laitue, le concombre et les tomates plus souvent. Mettez-en beaucoup!
- Restaurants à pizza : Prenez la pizza végétarienne ou ajoutez des ananas pour faire changement. Ajoutez une petite salade à votre repas. Les possibilités sont très nombreuses.
- Restaurants à hamburger : Essayez une de leurs nouvelles salades plutôt que les hamburgers et frites habituels. Attention de ne pas trop mettre de sauce à salade.
- Vous avez envie d'un bon dessert? Choisissez des fruits. La plupart des épiceries vendent maintenant des fruits emballés prêts à manger en portion individuelle. Ou encore, gardez des contenants de compote ou d'autres types de fruits emballés dans leurs jus à votre bureau pour vous donner un petit goût sucré en terminant votre repas.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #13 File name: newsletterinsert_13.jpg

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

Message important 8
Façons simples d'entreposer les légumes et les fruits.

L'entreposage des légumes et les fruits

Vous pourrez tirer le maximum de vos légumes et fruits en suivant certaines instructions simples pour les entreposer comme il faut :

- Gardez les légumes et fruits dans des compartiments séparés dans votre réfrigérateur. Les fruits produisent de l'éthylène, qui fait mûrir et gâte les légumes.
- Faites mûrir les fruits comme les pêches, les kiwis, les mangues, les poires et les avocats sur le comptoir, puis rangez-les au réfrigérateur. Le fruit est mûr s'il sent bon et qu'on peut l'écraser légèrement.
- Les petits fruits, les cerises et les raisins ne mûrissent plus une fois qu'ils ont été cueillis, alors mangez-les le plus vite possible.
- Certains légumes épais comme les pommes de terre, la courge d'hiver, les patates douces et les oignons peuvent être gardés à températures fraîches. Réfrigérez les autres légumes crus pour avoir la meilleure qualité. Après les avoir fait cuire, tous les légumes doivent être réfrigérés.

Peinturez votre assiette... chaque jour!

Voici un guide du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation de l'Ontario expliquant comment entreposer les légumes et fruits frais pour maximiser leur qualité et leur contenu nutritionnel.



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #14 File name: newsletterinsert_14.jpg

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

L'entreposage des légumes et les fruits

Fruits frais mûrs

Pommes
Pommes, achetées de février à juillet
Abricots*
Bleuets*
Cerises
Canneberges*
Raisins
Pêches*
Pruneaux
Poirs*
Framboises*
Rhubarbe
Fraises

À garder pendant :

2 mois
2 semaines
1 semaine
1 semaine
3 jours
5 jours
1 semaine
1 semaine
5 jours
1 semaine
2 jours
1 semaine
2 jours



Légumes frais

Asperges (droites dans l'eau)
Haricots (verts, jaunes)
Betteraves (avec la tige verte enlevée)
Brocoli
Choux de Bruxelles
Chou
Céleri
Carottes (avec la tige verte enlevée)
Chou-fleur
Maïs
Concombre
Laitue
Champignons (dans un sac en papier)
Pousses
Oignons verts
Panais
Pois
Poivron (vert, rouge)
Pommes de terre (nouvelles)
Épinards
Courge (d'été)

À garder pendant :

3 jours
5 jours
3 à 4 semaines
3 jours
1 semaine
2 semaines
2 semaines
plusieurs semaines
dix jours
1 à 3 jours
1 semaine
1 semaine
5 jours
2 jours
1 semaine
plusieurs semaines
1 à 3 jours
1 semaine
1 semaine
2 jours
1 semaine



*ne pas les recouvrir



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Message important 9

Aider les enfants à consommer des légumes et des fruits.

Le repas familial est-il une tradition perdue?

De plus en plus de membres de la famille ne sont pas ensemble à l'heure des repas. En raison des horaires de travail, de l'école et des loisirs, il est difficile de manger ensemble.

Cela peut sembler comme une activité simple et démodée; cependant, prendre des repas en famille a plusieurs avantages. Les études montrent que les repas en famille font que les enfants mangent plus de légumes et fruits, moins d'aliments frits et de boissons gazeuses. Manger ensemble aide les enfants à acquérir des aptitudes sociales importantes et à développer un sentiment d'appartenance.

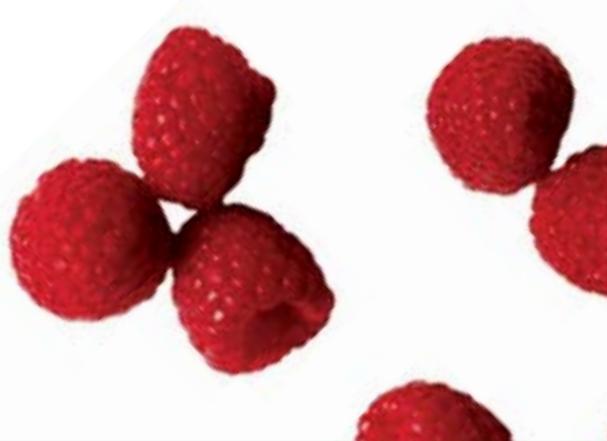
Que peut faire la famille?

- Prenez les soupers ensemble lorsque les enfants sont jeunes pour que ça devienne une habitude.
- Faites du repas familial une priorité, que ce soit le déjeuner, le dîner ou le souper.
- Demandez à chaque membre de la famille de planifier, d'acheter et de préparer les repas.
- Profitez du temps que vous passez avec vos enfants à partager un bon repas.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Message important 9

Aider les enfants à consommer des légumes et des fruits.

Donnez de la vie au dîner!

Nous sommes encore à cette période de l'année! Avec les enfants qui retournent à l'école, les parents se posent encore des questions pour savoir quoi préparer pour les boîtes à dîner. Puisque beaucoup d'enfants au Canada ne mangent pas assez de portions de légumes et fruits par jour, c'est un groupe alimentaire sur lequel on devrait s'attarder pour les dîners et les collations. Les légumes et fruits contiennent beaucoup de fibres, de vitamines et de minéraux. Vous pouvez aider votre enfant à manger plus de légumes et fruits en les rendant amusants et faciles à consommer. Essayez différentes couleurs, formes et textures!

- Donnez-leur toujours des bâtonnets de carotte, de concombre, de céleri ou de courge. Ajoutez un petit contenant de vinaigrette Ranch faible en gras ou de trempette à l'houmous, car ce sont des variétés que les enfants adorent en général.
- Ajoutez 125 mL (1/2 tasse) de carottes râpées ou de poivrons rouges ou verts finement tranchés à la salade de thon ou aux œufs.
- Remplissez un pita de pain de blé de tranches de pommes, de fromage râpé faible en gras et de laitue romaine.
- Mettez au moins deux portions de fruits faciles à manger dans chaque dîner. Par exemple : raisins, pommes, poires, bananes, pêches et bouts de melon. Entre les repas, les enfants peuvent manger ces collations saines pour leur donner plus d'énergie et les aider à se concentrer.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #17 File name: newsletterinsert_17.jpg

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

Message important 9

Aider les enfants à consommer des légumes et des fruits.

Repas intéressants!

Est-ce que vous cherchez des façons simples et délicieuses de modifier vos repas pour rendre les légumes et fruits intéressants? Essayez les idées suivantes pour mettre plus de légumes dans vos plats :

- Ajoutez des fines herbes (p. ex., du thym, de l'estragon, du romarin, du fenouil, du persil ou du basilic).
- Mélangez de la vinaigrette faible en gras, du jus de citron ou des pelures d'orange râpées.
- Servez avec un peu de salsa à côté.
- Mélangez avec du fromage parmesan râpé.
- Ajoutez des raisins secs, des amandes tranchées grillées ou des pignons.
- Mélangez des parts égales de miel et de jus de citron (environ 2 c. à table de chaque). Mettez-en sur les légumes cuits et égouttés, comme les carottes, le brocoli ou les haricots verts. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le tout soit doré, environ deux minutes.
- Ajoutez un peu de cassonade, de jus d'orange, de muscade et cannelle à la courge en purée, aux patates douces ou à la purée de citrouille en boîte.

Peinturez votre assiette... chaque jour!



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Newsletter Insert #18 File name: newsletterinsert_18.jpg

Références

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara.

5 à 10 par jour Pour votre santé. Mettez-y de la couleur! Un menu coloré pour manger santé. Disponible à :

www.5to10aday.com/fr_home.asp

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes disponible au site : www.cpma.ca/fr_default.asp

Action cancer Ontario, Société canadienne du cancer, Fondation des maladies du cœur. 2002

Take Five: 5-10 a day... your way! Leaders Guide. Action cancer Ontario. Toronto, Ontario

Ontario Terre Nourricière. Disponible à : www.foodland.gov.on.ca/

North Carolina 5 A Day. Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruit and Vegetables.

Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm. Vérifié en mai 2006.



3.5 Encarts de recette

Les recettes suivantes vous aideront à encourager la consommation de légumes et de fruits. Elles mettent en vedette les dix meilleurs légumes et fruits et reprennent le thème Peinturez votre assiette! Elles sont toutes simples à préparer et débordent de saveur pour faire des repas quelque chose de délicieux! Vous pouvez vous en servir comme :

- encarts pour votre bulletin au travail,
- feuilles à reproduire et à distribuer au personnel, ou
- idées de repas à préparer et à offrir dans les salles de réunion ou dans le cadre d'une activité comme le défi où vous aurez la chance de goûter les choses.

3.5.1 Série de recettes des légumes et fruits vedettes

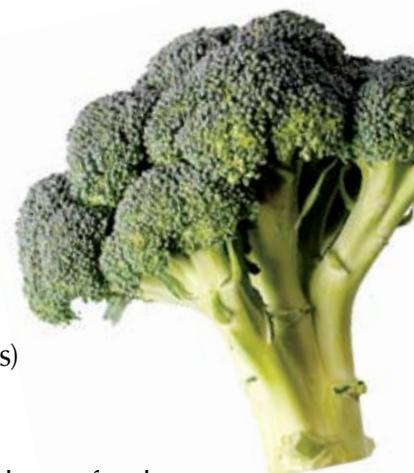
Légumes et fruits vedettes

Tous les légumes et les fruits renferment beaucoup de bonnes choses. Les vedettes sont ceux qui sont riches en vitamine C, en folate, en bêta-carotène et en composés phytochimiques. Elles peuvent protéger des maladies du cœur, de certains types de cancer et d'autres maladies. Goûtez cette recette facile et rapide à faire avec un de nos dix meilleurs aliments.

Frittata au brocoli

Ingrédients :

| | |
|--------------------|-------------------------------------|
| 8 | œufs légèrement battus |
| 5 mL (1 c. à thé) | poudre à pâte |
| 250 mL (1 tasse) | fromage râpé (20 % M.G. ou moins) |
| 1 | tête de brocoli, hachée |
| 125 mL (1/2 tasse) | farine |
| 500 mL (2 tasses) | fromage cottage (2 % M.G. ou moins) |



Préparation :

1. Mélanger ensemble tous les ingrédients. Verser dans un plat profond légèrement graissé.
2. Faire cuire à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce que le tout soit brun (35 à 40 minutes).

Le brocoli est un aliment qui combat le cancer comme tous les membres de la famille des choux. Le brocoli est très spécial puisqu'il renferme plus de calcium que les autres légumes. Peinturez votre assiette... chaque jour!

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Donne 4 portions.

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Recipe Insert #1 File name: recipe_1.jpg

Légumes et fruits vedettes

Tous les légumes et les fruits renferment beaucoup de bonnes choses. Les vedettes sont ceux qui sont riches en vitamine C, en folate, en bêta-carotène et en composés phytochimiques. Elles peuvent protéger des maladies du cœur, de certains types de cancer et d'autres maladies. Goûtez cette recette facile et rapide à faire avec un de nos dix meilleurs aliments.



Patates douces au four

Essayez de préparer des patates douces au four plutôt que des pommes de terre blanches. Brossez et nettoyez bien une patate douce. Piquez la patate sur toute la longueur. Mettez-la au micro-ondes à haute intensité de 10 à 12 minutes, en tournant la patate vers la moitié de la cuisson. Laissez reposer deux minutes avant de la peler. Préparez en purée et servez.

Les patates douces ont un nom qui ressemble à un dessert, mais elles sont faibles en matières grasses et riches en fibres. Mangez des patates douces orange-foncé pour avoir une bonne source de bêta-carotène. Peinturez votre assiette... chaque jour!

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à <http://www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html>

Donne 1 portion.

References

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Recipe Insert #2 File name: recipe_2.jpg

Légumes et fruits vedettes

Tous les légumes et les fruits renferment beaucoup de bonnes choses. Les vedettes sont ceux qui sont riches en vitamine C, en folate, en bêta-carotène et en composés phytochimiques. Elles peuvent protéger des maladies du cœur, de certains types de cancer et d'autres maladies. Goûtez cette recette facile et rapide à faire avec un de nos dix meilleurs aliments.

Cacciatore rapide au poulet

Ingrédients :

| | |
|-------------------|---|
| 796 mL (20 oz) | 1 boîte de tomates à l'étuvée avec le jus |
| 500 mL (2 tasses) | tomates tranchées |
| 4 | poitrines de poulet de 4 oz, sans la peau |
| 1 | poivron vert, coupé en cubes |



Préparation :

1. Dans une casserole, combiner les deux premiers ingrédients. Amener à ébullition.
2. Ajouter les poitrines de poulet. Réduire le feu et laisser mijoter couvert pendant 30 minutes. Tourner le poulet.
3. Ajouter le poivron vert et continuer de cuire pendant dix minutes.
4. Sortir le poulet.
5. Faire bouillir la sauce sans couvrir jusqu'à ce qu'elle épaisse. La verser par-dessus le poulet.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Donne 4 portions.

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Légumes et fruits vedettes

Tous les légumes et les fruits renferment beaucoup de bonnes choses. Les vedettes sont ceux qui sont riches en vitamine C, en folate, en bêta-carotène et en composés phytochimiques. Elles peuvent protéger des maladies du cœur, de certains types de cancer et d'autres maladies. Goûtez cette recette facile et rapide à faire avec un de nos dix meilleurs aliments.

Carottes au goût prononcé

Essayez de donner plus de saveur aux carottes faites à la vapeur ou bouillies :

- Saupoudrez de 5 à 10 mL (1 à 2 c. à table) de thym, d'origan, de basilic, d'aneth ou de cumin.
- Mélangez dans de la margarine non hydrogénée et de la cassonade ou du miel.
- Recouvrez d'une glaçure de margarine non hydrogénée et de la cassonade avec du jus d'orange et du cari.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à.

www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Recipe Insert #4 File name: recipe_4.jpg

Légumes et fruits vedettes

Tous les légumes et les fruits renferment beaucoup de bonnes choses. Les vedettes sont ceux qui sont riches en vitamine C, en folate, en bêta-carotène et en composés phytochimiques. Elles peuvent protéger des maladies du cœur, de certains types de cancer et d'autres maladies. Goûtez cette recette facile et rapide à faire avec un de nos dix meilleurs aliments.



Salsa à la mangue

Ingrédients :

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------------|-----------------------------|
| 1 | mangue mûre | 30 mL (2 c. à table) | sucre |
| 250 mL (1 tasse) | fraises | 60 ml (1/4 tasse) | jus de lime frais (2 limes) |
| 15 mL (1/2 tasse) | oignon rouge | 45 mL (3 c. à table) | coriandre frais, haché |

Préparation :

1. Peler la mangue et enlever le noyau. Couper la mangue en petits cubes.
2. Couper les fraises en tranches et l'oignon rouge en petits morceaux.
3. Dans un bol, mélanger la mangue, les fraises, l'oignon rouge, le sucre et le jus de lime. Remuer doucement jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Couvrir et laisser reposer à la température ambiante pendant 20 minutes.
4. Ajouter la coriandre.
5. Servir cette salsa rapide et facile à faire avec des tortillas cuites ou en accompagnement avec du poulet ou du poisson.

Les mangues et les petits fruits contiennent beaucoup de vitamines antioxydantes, du bêta-carotène et de la vitamine C. Ces éléments super nutritifs aident à combattre les maladies comme le cancer et les maladies du cœur. Les mangues mûres ont une odeur sucrée et sont légèrement tendres au toucher.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à

<http://www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html>

Donne 2 tasses.

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Recipe Insert #5 File name: recipe_5.jpg

3.5.2 Série de recettes Peinturez votre assiette!



Mais à la mode cajun

Ingrédients :

| | |
|-----------------------|---|
| 4 | épis de maïs |
| 60 mL (1/4 tasse) | beurre ou de margarine non hydrogénée fondu |
| 0,5 mL (1/8 c. à thé) | flocons de piment rouge |

Préparation :

1. Éplucher le maïs et le couvrir.
2. Faire chauffer au micro-onde à haute intensité pendant 5 minutes.
3. Mélanger avec le beurre ou la margarine fondue et les flocons de piment rouge.
4. Déballer le maïs et le recouvrir de beurre ou de la margarine assaisonnée.

Donne 4 portions.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à <http://www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html>

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Recipe Insert #6 File name: recipe_6.jpg

Crêpes à la citrouille et aux petits fruits

Ingrédients :

| | |
|-----------------------|--|
| 500 mL (2 tasses) | farine de blé entier/tout usage |
| 10 mL (2 c. à thé) | de cassonade tassé |
| 15 mL (1 c. à table) | poudre à pâte |
| 6 mL (1 1/4 c. à thé) | d'épices pour tarte à la citrouille |
| 5 mL (1 c. à thé) | sel |
| 425 mL (1 3/4 tasse) | lait (2 % M.G. ou moins) |
| 125 mL (1/2 tasse) | citrouille en boîte |
| 1 | oeuf |
| 15 mL (1 c. à table) | huile végétale |
| 175 mL (3/4 tasse) | petits fruits frais ou surgelés (p. ex., bleuets, canneberges ou groseilles) |



Préparation :

1. Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger la farine, le sucre brun, la poudre à pâte, les épices pour tarte à la citrouille et le sel. Mettre de côté.
2. Dans un petit bol, mélanger ensemble le lait, la citrouille, l'œuf et l'huile végétale. Ajouter au mélange de farine. Mélanger juste assez pour que ce soit humide; la pâte peut avoir des grumeaux. Ajouter les petits fruits justes avant de faire cuire.
3. Faire chauffer un peu d'huile végétale sur une plaque non collante ou dans une poêle à feu moyen. Verser environ 60 mL (1/4 tasse) du mélange pour chaque crêpe. Faire cuire, en tournant une fois, pendant environ 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la crêpe soit bien dorée.

Recettes faciles pour les enfants :

Les enfants adoreront ces crêpes à la citrouille de couleur orange. Après avoir versé le mélange dans la poêle, dessinez des visages drôles ou épeurants avec des raisins secs sur un côté de la crêpe.

Donne 10 crêpes.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Recipe Insert #7 File name: recipe_7.jpg

Haricots verts piquants au sésame

Ces haricots, recouverts d'une huile de sésame tiède et de sauce soya piquante débordent de saveur. Si vous n'aimez pas les aliments épicés, mettez moins de flocons de piment rouge ou n'en mettez pas du tout.

Ingrédients :

| | |
|---------------------|---|
| 250 g (1/2 lb) | haricots verts, dont les bouts ont été coupés |
| 5 mL (1 c. à thé) | margarine non hydrogénée |
| 2 | gousses d'ail émincées |
| 5 mL (1 c. à thé) | sauce soya légère |
| 1 mL (1/2 c. à thé) | flocons de piment rouge |
| 1 mL (1/2 c. à thé) | huile de sésame |



Préparation :

1. Dans une casserole de taille moyenne, faire cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croustillants, soit environ 6 minutes. Égoutter.
2. En même temps, faire fondre la margarine dans une grande poêle à feu moyen-doux. Faire sauter l'ail environ 2 minutes. Ne pas laisser l'ail brûler.
3. Ajouter les haricots, la sauce soya, les flocons de piment rouge et l'huile de sésame. Bien remuer pour recouvrir entièrement les haricots.
4. Servir immédiatement.

Donne 4 portions.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Salade de fraises et épinards

Ingrédients :

Salade :

| | | |
|--------|-------------|-----------------------------|
| 1,5 L | (6 tasses) | épinards |
| 1/2 | | petit oignon haché finement |
| 250 mL | (1 tasse) | fraises tranchées |
| 125 mL | (1/2 tasse) | amandes effilées |

Sauce aux graines de pavot

| | | |
|-------|----------------|-----------------------------|
| 60 mL | (1/4 tasse) | huile végétale |
| 60 mL | (1/4 tasse) | vinaigre de cidre de pommes |
| 50 mL | (3 c. à table) | sucré |
| 5 mL | (1 c. à thé) | sauce Worcestershire |
| 15 mL | (1 c. à table) | graines de pavot |

Préparation :

1. Bien laver les épinards. Les déchirer en petits morceaux et les mélanger avec les oignons, les fraises et les amandes.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile végétale, le vinaigre, le sucre, la sauce Worcestershire et les graines de pavot. Verser sur la salade. Remuer légèrement.

Donne 4 portions.

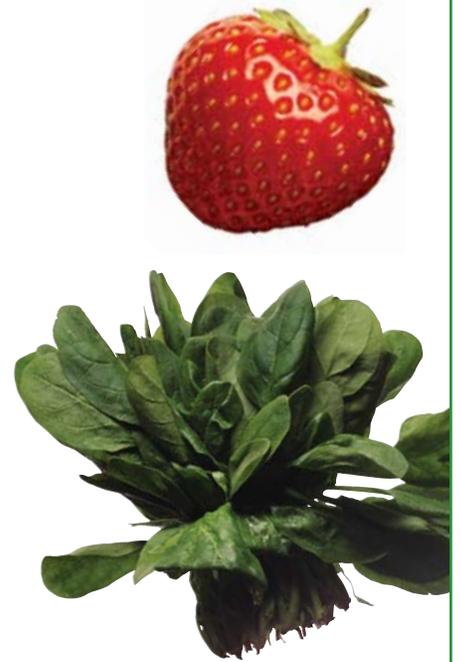
Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Frites aux patates douces

Ingredients:

| | |
|----------------------|-------------------------------|
| 4 | patates douces |
| 30 mL (2 c. à table) | huile végétale |
| 125 mL (1/2 tasse) | fromage parmesan (facultatif) |
| | sel et poivre au goût |



Préparation :

1. Chauffer le four à 230°C (450 °F).
2. Peler les patates douces. Bien les rincer et les laisser sécher. Couper en morceaux ou en petits bâtonnets. Mettre les patates douces dans un bol et les recouvrir d'huile végétale.
3. Bien placer les pommes de terre dans un plat à chauffer. Faire chauffer 15 minutes. Tourner les frites et les faire chauffer encore 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient un peu croustillantes.
4. Assaisonner au goût de sel et de poivre et de fromage parmesan (facultatif).

Donne 4 portions.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Référence

Adapté de Take five; 5-10 a day...your way! Action Cancer Ontario, 2002.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Boisson fouettée impressionnante

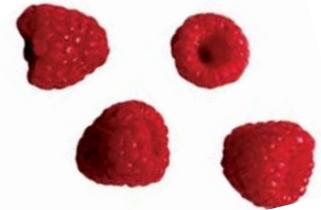
Ingrédients :

| | | |
|--------|-------------|--|
| 1/2 | | banane, pelée et tranchée |
| 250 ml | (1 tasse) | petits fruits surgelés non sucrés (fraises, bleuets, mûres) |
| 125 ml | (1/2 tasse) | lait faible en gras (1 pour cent) ou tofu |
| 125 ml | (1/2 tasse) | jus d'orange concentré non sucré à 100 pour cent et surgelé |



Préparation :

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien fermer le couvercle.
2. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Si le mélange est trop épais, ajouter 1/2 tasse d'eau et recommencer.
3. Verser dans 2 verres et servir.



Références

Adapté de North Carolina 5 A Day. Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables.
Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm.
Vérifiée en mai 2006.

References

North Carolina 5 A Day. Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables.
Available at: www.nc5aday.com/recipes.htm. Accessed May 2006.



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille
foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Recipe Insert #11 File name: recipe_11.jpg

Poulet au sésame avec poivrons et pois mange-tout

Ingrédients :

| | |
|-----------------------|--|
| 15 mL (1 c. à table) | graines de sésame |
| | aérosol de cuisine non collant |
| 1 kg (2 lb) | poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en lanières |
| 500 mL (2 tasses) | pois mange-tout, dont les bouts ont été coupés |
| 1 de chaque | poivron rouge et poivron vert de grosseur moyenne, coupés en cubes |
| 45 mL (3 c. à table) | sauce soya faible en sodium |
| 30 mL (2 c. à table) | eau |
| 7 mL (1 1/2 c. à thé) | cassonade |
| 1 mL (1/2 c. à thé) | gingembre écrasé |
| 2 | oignons verts tranchés |

Préparation :

1. Placer les graines de sésame dans une grande casserole qui ne colle pas; laisser cuire pendant 2 minutes à feu moyen-élevé jusqu'à ce que les graines brunissent.
2. Enlever les graines de la casserole et les mettre de côté.
3. Vaporiser l'aérosol de cuisine non collant dans la même casserole.
4. Ajouter le poulet; laisser cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Ajouter les pois mange-tout et les poivrons; faire sauter de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants.
6. Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, l'eau, la cassonade et le gingembre; verser dans la casserole.
7. Faire cuire pendant 5 minutes à feu moyen-élevé.
8. Garnir d'oignons verts et servir.

Donne 4 portions.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Références

Adapté de North Carolina 5 A Day. [Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables](#). Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm. Vérifiée en mai 2006.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Tortas au poulet

Ingrédients :

| | |
|--------------------|---|
| 500 mL (2 tasses) | poulet, cuit, déchiqueté |
| 5 mL (1 c. à thé) | poudre de chili |
| 500 mL (2 tasses) | laitue romaine, déchiquetée |
| 2 | tranches d'oignon blanc minces |
| 125 mL (1/2 tasse) | fromage Monterey Jack faible en gras déchiqueté |
| 4 | petits pains, coupés en deux |
| 2 | radis, tranchés |
| 500 mL (2 tasses) | salsa fraîche préparée |



Préparation :

1. Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger le poulet, la poudre de chili et une tasse de salsa.
2. Dans un deuxième bol, mélanger la laitue, l'oignon, les radis et le fromage.
3. Mettre autant de poulet que de mélange de laitue à l'intérieur de chaque petit pain.
4. Ajouter 60 mL (1/4 tasse) de salsa fraîche par-dessus la laitue et fermer le sandwich.

Donne 4 portions.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Références

Adapté de North Carolina 5 A Day. [Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables](#). Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm. Vérifiée en mai 2006.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Recipe Insert #13 File name: recipe_13.jpg

Pizza remarquable

Ingrédients :

| | | |
|--------|----------------|--|
| 4 | | pains pita de blé entier |
| 60 mL | (1/4 tasse) | sauce à spaghetti ou à pizza |
| 1 mL | (1/2 c. à thé) | origan séché |
| 250 mL | (1 tasse) | poivron rouge ou vert, tranché |
| 375 mL | (1 1/2 tasse) | morceaux d'ananas en boîte*, égouttés |
| 60 mL | (1/4 tasse) | jambon maigre, haché |
| 175 mL | (3/4 tasse) | fromage cheddar faible en gras, déchiqueté |

*Emballé dans du jus de fruits non sucré à 100 pour cent ou de l'eau

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Placer les pains pita sur une tôle à biscuits. Mettre sur chaque pita 15 ml (1 c. à table) de sauce à spaghetti. Saupoudrer de l'origan.
3. Recouvrir chaque pita de poivron, d'ananas, de jambon et de fromage.
4. Faire cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et que le fromage fasse des bulles, soit environ 5 minutes.
5. Enlever les pizzas de la tôle à biscuit. Placer chaque pizza dans une assiette et servir.

Donne 4 portions.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Références

Adapté de North Carolina 5 A Day. [Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables](#). Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm. Vérifiée en mai 2006.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Recipe Insert #14 File name: recipe_14.jpg

Sucettes glacées aux fruits

Ingrédients :

| | |
|--------------------|--|
| 250 mL (1 tasse) | yogourt au citron sans gras |
| 500 mL (2 tasses) | melon d'eau sans pépins, coupé en cubes |
| 500 mL (1 chopine) | fraises fraîches, équeutées |
| 1 | banane de grosseur moyenne, pelée et tranchée |
| 8 | petits contenants en papier |
| 8 | cuillères en plastique |

Préparation :

1. Mettre le yogourt et les fruits dans un mélangeur. Bien le fermer.
2. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse. Verser dans les contenants en papier.
3. Laisser congeler jusqu'à ce que le tout soit épais et glacé pendant environ 1 heure. Insérer une cuillère, en la mettant la poignée vers le haut, dans chaque contenant de mélange de fruits surgelés. Remettre au congélateur pour que le tout gèle au moins 2 heures.
4. Pour servir, sortir les sucettes du congélateur et laisser reposer environ 10 minutes. Enlever le papier et manger chaque sucette à l'aide de la cuillère.

Donne 8 portions.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Références

Adapté de North Carolina 5 A Day. Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables.
Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm. Vérifiée en mai 2006.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local



Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille
foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges

Recipe Insert #15 File name: recipe_15.jpg

Soupe à la courge musquée au cari et aux pommes

Ingrédients :

| | |
|--------------------|---|
| 125 mL (1/2 tasse) | margarine non hydrogénée |
| 500 mL (2 tasses) | oignon, coupé |
| 1 | branche de céleri, coupée |
| 20 mL (4 c. à thé) | poudre de cari |
| 2 | courges musquées de grosseur moyenne, pelées, sans graines et coupées en cubes de 1 po |
| 3 | pommes de grosseur moyenne, pelées, évidées et tranchées |
| 750 mL (3 tasses) | eau (bouillon de poulet ou de légumes) |
| 250 mL (1 tasse) | cidre de pommes pasteurisé |



Préparation :

1. Dans une casserole, mélanger l'oignon, le céleri, la margarine et la poudre de cari. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter de la courge en cubes, des pommes tranchées et le liquide (eau ou bouillon) et amener à ébullition. Réduire la chaleur et laisser mijoter de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge et les pommes soient bien cuites. Égoutter le liquide et mettre de côté.
3. Faire une purée du mélange de pommes et courge avec une tasse de liquide que l'on a gardé. Ajouter le cidre et le liquide qui reste pour obtenir la consistance désirée.
4. Assaisonner au goût de sel et de poivre. Garnir le tout avec des pommes râpées, du yogourt ou de la crème sûre faible en gras.

Donne de 8 à 10 portions.

Pour trouver d'autres recettes de saison, visitez le site Web Ontario Terre Nourricière à www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html

Références

Adapté de North Carolina 5 A Day. [Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables.](#)

Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm. Vérifiée en mai 2006.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Les dix meilleurs

Brocoli
Patates douces
Tomates
Légumes à feuille foncée
Cantaloups
Courge et citrouille
Carottes
Choux de Bruxelles
Petits fruits
Oranges



3.6 *Fiches de renseignement sur les légumes et les fruits pour les lieux de travail*

Cette section du Guide d'action sur les légumes et fruits comprend six fiches de renseignements qui peuvent être copiées et distribuées aux employés. Ces fiches comprennent une série de suggestions pratiques pour les employés et leurs familles qui les aideront à manger plus de légumes et de fruits à chaque jour. Utilisez ces fiches de renseignements en plus du défi Peinturez votre assiette! : sept à dix portions par jour pour maximiser le message sur la consommation de légumes et fruits.

Peinturez votre assiette!... au déjeuner

Vous et vos enfants pouvez manger des légumes et des fruits si vous gardez ces aliments à leur disposition. Essayez les conseils qui suivent pour ajouter des légumes et des fruits au déjeuner, un repas toujours important :

- Servez différents jus de fruits non sucrés à 100 pour cent ou mélanges de jus de fruits à 100 pour cent, p. ex., pomme, pamplemousse, canneberge, orange, petits fruits ou pruneau. Limitez les quantités à 125 à 250 mL (½ à 1 tasse). Essayez d'inclure une portion d'un fruit entier en plus du jus.
- Offrez-leur des fruits colorés en saison et si vous les coupez le soir précédent, vous gagnez du temps le lendemain.
- Mettez des tranches de banane, de kiwi ou des petits fruits frais sur les céréales de grains entiers. Ajoutez des fruits secs comme les raisins secs et les abricots sur le gruau chaud.
- Recouvrez les bols de fruits ou de fruits en boîte (emballés dans leurs jus ou dans l'eau) de yogourt à la vanille faible en gras.
- Placez des fruits frais comme les pommes, les pêches et les prunes dans un bol près de la porte pour que les enfants puissent se servir lorsqu'ils partent.
- Ajoutez 250 mL (1 tasse) de petits fruits frais ou surgelés ou de bananes en purée à votre pâte à crêpe ou sur les crêpes et les gaufres avec une tranche de pêche ou de petits fruits frais.
- Mettez des tranches de pomme, un peu de cannelle et une tranche de fromage faible en gras sur un demi-bagel de grains entiers. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage fonde.
- Mettez du beurre d'arachide sur une tranche de rôtie de blé entier. Faites chauffer une demi-banane au micro-onde pendant 30 secondes. Écrasez la banane avec une fourchette et servez-vous-en comme garniture.
- Commencez votre journée par un déjeuner avec une boisson fouettée aux fruits. Mélangez 250 mL (1 tasse) de fruits frais, surgelés ou en boîte avec 125 mL (½ tasse) de yogourt faible en gras et 125 mL (½ tasse) de jus de fruits non sucé à 100 pour cent dans un mélangeur. Régalez-vous.
- Ajoutez aux œufs et omelettes des légumes surgelés ou frais comme des poivrons, brocolis, épinards, champignons ou tomates.



Une portion de fruits et légumes correspond à :

- 1 légume ou fruit moyen,
- une salade de 250 mL (1 tasse),
- 125 mL (½ tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte,
- 60 mL (¼ tasse) de fruits secs, ou
- 125 mL (½ tasse) de jus de fruits ou de légumes non sucré à 100 pour cent.

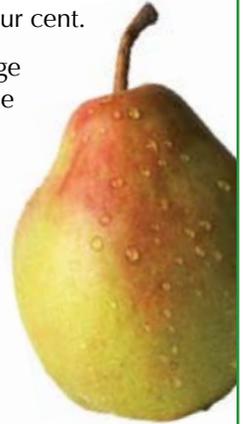


Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Peinturez votre assiette!... au dîner

**Ne partez pas de la maison sans prendre les légumes et fruits qu'il vous faut!
Mettez-en dans les boîtes à dîners pour avoir au moins deux portions de légumes et de fruits le midi et deux autres de plus pour les collations. Essayez les idées ci-dessous pour aider vos enfants à manger plus de légumes et fruits à l'école et au travail.**

- Gardez plein de bonnes choses dans votre réfrigérateur et vos armoires comme les pommes, les poires, les bananes, les clémentines, les fruits en petits contenants, les mini-carottes, les tomates cerises, les fruits secs, les raisins et des jus de fruits non sucrés à 100 pour cent.
- Emballez différents légumes (p. ex., bâtonnets de carotte, bâtonnets de poivron rouge ou vert, beaucoup de brocoli ou de chou-fleur, chapeaux de champignons) avec une excellente trempette comme celle faite de vinaigrette crémeuse faible en gras.
- Les pommes, les poires et les petits fruits sont excellents avec une trempette. Pour en préparer une rapidement, utilisez du yogourt à saveur de fruits faible en gras ou du pouding au lait.
- Préparez une collation nutritive avec des bretzels, des noix, des céréales de grains entiers et des fruits secs comme les raisins secs, les abricots, les figues ou les pruneaux. Avant de les donner aux enfants, vérifiez si l'école a une politique sur les aliments causant des allergies.
- Prenez avec vous un contenant rempli de salsa aux tomates avec des tortillas cuites pour une excellente collation.
- Préparez une boisson fouettée aux fruits surgelés. Mélangez les fruits entiers, le yogourt, le lait écrémé et des cubes de glace. Gardez au congélateur toute la nuit et mettez dans les boîtes à dîner le lendemain.
- Si votre enfant a accès à un micro-onde à l'école, vous pouvez envoyer de la soupe aux légumes, aux tomates ou minestrone. Ajoutez un petit pain de blé entier et du fromage gratiné pour donner une garniture appétissante.
- Gardez votre réfrigérateur rempli de bonnes choses qui sont faciles à emporter. Montrez à vos enfants (tout comme vous) comment ajouter toujours des légumes (p. ex., une carotte, un concombre, des bâtonnets de céleri ou de courge) et des fruits (p. ex., raisins, une banane ou un contenant de fruits en boîte) pour dessert.
- Mettez les tomates, concombres tranchés ainsi que les légumes à feuilles foncées dans des contenants séparés pour que les sandwichs ne soient pas trop humides avant de les servir.
- Remplissez un petit pain pita de blé entier de tranches de pomme, de fromage râpé faible en gras et de laitue romaine.
- Si l'enfant mange à la maison le midi, remplissez un petit pain pita de blé entier avec du beurre d'arachide, des tranches de banane et des petits bouts de brocoli. Pour faire changement, préparez de temps en temps un sandwich au beurre d'arachide et aux bananes sur du pain aux raisins secs.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Peinturez votre assiette!... au dîner (suite)

Une portion de légumes et fruits correspond à :

- 1 légume ou fruit moyen,
- une salade de 250 mL (1 tasse),
- 125 mL (1/2 tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte,
- 60 mL (1/4 tasse) de fruits secs, ou
- 125 mL (1/4 tasse) de jus de fruits ou de légumes non sucré à 100 pour cent.



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Fact sheet #2-2 of 2 File name: factsheet_2_2.pdf

Peinturez votre assiette!... au souper

Pour manger sainement, on recommande de consommer de sept à dix portions de légumes et fruits par jour. Vous pouvez ajouter une portion supplémentaire au souper :

- Essayez d'avoir au moins la moitié de l'assiette remplie de légumes.
- Servez de la soupe aux tomates, aux légumes ou minestrone.
- Gagnez du temps en achetant de la salade déjà préparée. Il suffit de la laver avant de la servir.
- Au lieu des frites, trempez des tranches de patates douces dans un mélange de blanc d'œuf et de muscade et laissez-le chauffer dans une casserole légèrement graissée à 220° C (425° F) pendant 20 minutes pour avoir des frites de patates douces délicieuses.
- Ajoutez d'autres légumes à la salade : haricots, salade de chou ou légumes à feuilles.
- Faites sauter des poivrons, des pois mange-tout, du brocoli et du chou-fleur et servez-les sur du riz brun, du bulgur de grains entiers ou du couscous. Ajoutez des fruits comme des raisins secs, de l'ananas, de la mangue ou du kiwi pour donner plus de goût.
- Faites griller les aliments! Utilisez des aliments fermes et bien mûrs comme les aubergines, les poireaux, les poivrons verts et rouges, les champignons, la courge ou le maïs en épis. Pour l'empêcher de coller, recouvrez légèrement d'huile végétale ou de vaporisateur non collant.
- Sur votre pizza maison, ajoutez des tranches de courgette ou de courge, des champignons, des oignons, des lanières de poivrons verts ou rouges, des cœurs d'artichaut marinés, des bouts de brocoli, des carottes déchiquetées, des tranches de tomates fraîches, des épinards déchiquetés ou même des fruits comme les ananas.
- Ajoutez plus de légumes frais ou surgelés à votre sauce à spaghetti préférée, votre chili, lasagne, casserole ou ragoût.
- Utilisez le bœuf haché maigre dans les pains de viande ou le pâté chinois en ajoutant des légumes coupés fins comme les carottes, les poivrons, les oignons, le céleri et les champignons.
- Choisissez les mets mexicains. Servez beaucoup de carottes, de chou et de laitue déchiquetés, de tomates hachées et des lanières de poivrons rouges et verts avec des tacos, des burritos ou des fajitas.
- Ajoutez du brocoli, des carottes ou des légumes mélangés, surgelés et hachés à votre riz ou vos pâtes cuites, y compris le macaroni au fromage. Servez-les chauds ou froids.
- Essayez une salade de haricots noirs, de maïs et de poivron d'Amérique avec de la coriandre et du vinaigre balsamique.
- Mélangez ensemble des haricots dans votre salade, ou si vous aimez les mets un peu plus sucrés, ajoutez des pommes hachées, des raisins secs ou des canneberges sèches.
- Essayez la lasagne aux légumes plutôt que la viande ou ajoutez des légumes dans la sauce à la viande.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Fact sheet #3-1 of 2 File name: factsheet_3_1.pdf

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre.
Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention
des lieux de travail
PSAN © 2007

Peinturez votre assiette!... au souper (suite)

Une portion de légumes et fruits correspond à :

- 1 légume ou fruit moyen,
- une salade de 250 mL (1 tasse),
- 125 mL (1/2 tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte,
- 60 mL (1/4 tasse) de fruits secs, ou
- 125 mL (1/4 tasse) de jus de fruits ou de légumes non sucré à 100 pour cent.



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Fact sheet #3-2 of 2 File name: factsheet_3_2.pdf

Conseils pour faire manger plus de légumes et fruits aux enfants

Simplifiez les repas en famille en utilisant ces méthodes efficaces pour convaincre les enfants de manger plus de fruits et de légumes.

L'essayer pour le croire. Il faudra peut-être deux, trois ou même dix essais avant que votre enfant s'habitue au goût d'un nouvel aliment. Offrez de petites portions d'un nouveau légume ou fruit pour encourager votre enfant à essayer des petites bouchées. N'abandonnez pas tout de suite si votre enfant ne semble pas l'aimer.

Le voir pour le croire. Les enfants apprennent en regardant les autres. Les parents ont un rôle important à jouer pour encourager leurs enfants à manger plus de légumes et de fruits. Soyez un modèle de comportement positif en partageant votre joie de consommer des fruits et des légumes et voyez les enfants copier vos gestes et vos paroles. Par exemple, la prochaine fois que vous prenez une bouchée de patate douce, expliquez à quel point vous adorez la texture et le goût.

Offrez des choix. Les enfants aiment l'indépendance et acceptent des aliments s'ils ont la possibilité de faire des choix. Offrez de deux à trois variétés de légumes aux repas et laissez les enfants décider lesquels ils veulent prendre. Laissez les choisir et ils auront le sentiment que leur opinion compte.

Simplifiez les choses. Lorsqu'on a faim, on peut toujours se laisser tenter vers des aliments qui sont moins sains. Les enfants ne sont pas différents, alors mettez les légumes et les fruits à un endroit facile à trouver lorsqu'ils font les gourmands après l'école. Gardez un grand panier ou bol de fruits frais sur le comptoir ou la table de la cuisine. Placez les collations à emporter dans des petits sacs en plastique (p. ex., des légumes crus coupés, des oranges pelées et divisées, des raisins sans pépins, etc.) dans le réfrigérateur.

Rendez l'expérience amusante. Faites participer les enfants pour qu'ils trouvent que manger les légumes et fruits soit amusant. Laissez-les faire leurs propres brochettes de fruits ou arranger les choses dans des formes intéressantes dans leurs assiettes. Utilisez diverses trempettes pour les inciter à en manger. Laissez-les choisir les choses à l'épicerie ainsi que leurs légumes et fruits préférés ou suggérez-en des nouveaux. Les enfants aiment manger ce qu'ils ont préparés.

Les aliments croquants et sucrés sont imbattables. Les enfants aiment tous les morceaux de légumes et de fruits en petites bouchées. Les légumes crus et croquants avec de la trempette sont toujours bien appréciés tout comme les beaux morceaux de fruits prêts à manger dans des collations.

Ajoutez des légumes et fruits à leurs aliments préférés. Une autre façon de faire manger plus de fruits et de légumes aux enfants, est d'ajouter des légumes et fruits à leurs aliments préférés. Mettez des bananes tranchées sur les céréales. Ajoutez des tranches de poivrons rouges et verts à la pizza au fromage. Faites des laits frappés à la fraise avec des fraises surgelées, du yogourt surgelé faible en gras et du lait. Ajoutez des carottes déchiquetées et de la laitue sur un sandwich à la dinde. Il y a une foule de possibilités.



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Conseils pour faire manger plus de légumes et fruits aux enfants (suite)



N'oubliez pas que votre enfant doit manger de quatre à huit portions par jour. Une portion est :

- 1 légume ou fruit moyen,
- une salade de 250 mL (1 tasse),
- 125 mL (1/2 tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte,
- 60 mL (1/4 tasse) de fruits secs, ou
- 125 mL (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes non sucré à 100 pour cent.

References

Fun with Fruits and Vegetables Kids Cookbook. Fruit and Vegetable Recipe Resources.



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Fact sheet #4-2 of 2 File name: factsheet_4_2.pdf

Est-ce que manger plus de légumes et fruits va me coûter plus cher?

Consommer de sept à dix portions de légumes et fruits présente de nombreux avantages. Cela permet entre autres de diminuer les risques de maladie du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux et de certains cancers, tout en contribuant à garder un poids santé. Les légumes et les fruits sont une bonne source de vitamines, de minéraux, de composés photochimiques ainsi que d'antioxydants et fibres. La grande teneur en liquide de ces aliments aide à consommer suffisamment de liquides toute la journée.

Une bonne façon de s'assurer de manger un nombre minimum de portions est d'en ajouter une portion ou plus à chaque repas et de consommer des légumes et fruits entre les repas comme collations. Mais est-ce qu'ajouter ces aliments très riches sur le plan nutritionnel veut dire que vous dépenserez beaucoup plus? Pas nécessairement. Le tableau de comparaison ci-dessous pourrait vous surprendre :

Collations :

| | | | |
|----------------------------------|---------|---------|---|
| Boisson gazeuse (par 250 mL) | 0,47 \$ | 0,30 \$ | Jus en boîte (par 250 mL) |
| Tablette de chocolat (45 à 55 g) | 1,09 \$ | 0,47 \$ | Cocktail de fruits en boîte (par 125 mL) |
| Sacs de croustilles (80 g) | 0,83 \$ | 0,35 \$ | Sacs de mini-carottes (80 g ou 1/2 tasse) |

Repas :

| | | | |
|---|---------|---------|--|
| Barre de céréales | 0,50 \$ | 0,13 \$ | Banane |
| Frites surgelées (par 100 g) | 0,17 \$ | 0,09 \$ | Pommes de terre (par 100 g) |
| Soupe au poulet et nouilles (1/2 boîte) | 0,87 \$ | 0,59 \$ | Soupe aux légumes (1/2 boîte) |
| Riz blanc à grains longs (par 125 mL) | 0,29 \$ | 0,17 \$ | Légumes mélangés surgelés (par 125 mL) |
| Contenant de crème glacée (par 250 mL) | 0,62 \$ | 0,95 \$ | Cocktail de fruits en boîte (par 250 mL) |

Sortir au restaurant :

| | | | |
|--|----------------|----------------|--------------------------|
| Hamburger, frites et boissons gazeuses | | | Hamburger, salade et jus |
| Restauration rapide | 4,89 \$ | 4,89 \$ | Restauration rapide |
| Restaurant familial | 10,59 \$ | 10,98 \$ | Restaurant familial |
| Prix moyen | 7,74 \$ | 7,98 \$ | |

Conclusion?

Parfois, choisir des aliments plus sains ne vous coûtera pas plus cher. Il ne faut pas perdre de vue que nous mangeons, en partie, pour calmer la faim et se garder en santé. Évaluez tous les bénéfices sur le plan nutritif et pour la santé que vous obtenez de la consommation des légumes et fruits. Il est possible que ça vous coûte un peu plus présentement, mais à long terme, c'est certainement une bonne décision.

Adapté de Take Five: 5-10 a day...your way, session five handout: Sample Costing Information

Does Eating Vegetables and Fruit Cost Too Much? Action Cancer Ontario, 2002

Note : Les exemples donnés étaient équivalents aux prix des aliments à North Bay Ontario en juin/juillet 2006.



Pour plus de renseignements, communiquez avec un bureau de santé local

Mangez des légumes et des fruits toute la journée!

Commencez bien la journée!

- Mettez des fruits frais, en boîte ou secs sur les céréales chaudes ou froides ou sur les gaufres rôties.
- Préparez des boissons aux fruits rapidement. Mettez dans des sacs des portions de fruits individuelles et mettez-les au congélateur. Mélangez le contenu du sac avec une portion de yogourt, un peu de lait, une boisson de soya ou un jus de fruits non sucré à 100 pour cent.
- Ajoutez dans les boîtes à dîners des enfants des fruits faciles à emporter comme les pommes, les poires, les bananes, les portions individuelles de compote de pommes ou de fruits en boîte (emballés dans leurs jus).
- Ajoutez des légumes tranchés ou râpés aux sandwichs ou aux œufs pour le déjeuner.
- Servez des restes de pizza aux légumes.

Des dîners amusants!

- Ajoutez des abricots, des poivrons, des canneberges sèches ou un mélange de vos légumes préférés dans vos salades.
- Essayez le fromage cottage et les fruits! Mélangez avec des ananas ou des mandarines en boîte.
- Mélangez des carottes déchiquetées, du céleri, des pommes, des courges ou des poivrons émincés dans une salade de thon ou de poulet.
- Donnez aux enfants des boîtes de jus de fruits non sucrés à 100 pour cent dans leurs boîtes à dîner.
- Préparez des sandwichs enroulés ou des pitas remplis de légumes.

Repas du soir

- Préparez en purée des petits fruits, des pommes, des pêches ou des poires pour en faire une sauce sucrée et épaisse sur la volaille ou le poisson grillé ou cuit au four.
- Râpez les aliments! Ajoutez des légumes râpés, déchiquetés ou hachés (comme les courges, les épinards, les poivrons, les carottes ou les patates douces) à la lasagne, au pain de viande, aux pommes de terre en purée, aux plats mélangés, aux pâtes et aux plats cuisinés individuels.
- Ajoutez un peu de yogourt aux pommes cuites, aux desserts aux fruits et croustades ou aux cocktails de fruits pour un excellent dessert.

Collation savoureuse!

- Utilisez du yogourt, de l'houmous ou des haricots comme trempette pour tremper des bouts de melon, des tranches de concombres, des lanières de poivron, des bouts d'orange, des petites carottes, des tomates-cerises, du céleri, des courgettes, du brocoli et du chou-fleur.
- Gardez les fruits en boîte ou de la compote de pommes lorsque vous êtes pressés. Utilisez des portions individuelles ou emballées dans un contenant réutilisable.



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Mangez des légumes et des fruits toute la journée! (suite)

Prenez de sept à dix portions par jour! Une portion est :

- 1 légume ou fruit moyen,
- une salade de 250 mL (1 tasse),
- 125 mL (1/2 tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte,
- 60 mL (1/4 tasse) de fruits secs, ou
- 125 mL (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes non sucré à 100 pour cent.

Vous voulez plus de recettes ou de renseignements?

Visitez le site www.foodland.gov.on.ca/french/recipes.html



Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

3.7 Peinturez votre assiette! Dans tout le milieu de travail

Est-ce que vous cherchez des façons simples et amusantes d'encourager la saine alimentation? Offrez aux employés l'option de consommer des légumes et des fruits partout où vous vendez des aliments au travail.

Essayez ces idées et suggestions pour aider tous vos employés à peindre leur assiette!

3.7.1 Cantine au travail

Idées de menu

- Salade amusante – grecque, aux fruits, du chef, aux pommes de terre, mandarin, salade de chou, etc.
- Super boissons fouettées – fruits frais ou surgelés comme des bananes et petits fruits mélangés avec du yogourt ou du lait.
- Pops fruités – jus de fruits non sucré à 100 pour cent et surgelé comme les mélanges de pêches et de mangues.
- Tornades délicieuses : deux sortes de jus de fruits non sucrés à 100 pour cent mélangés ensemble.
- Contenants de fruits, compote de pomme ou mélanges de compote sans sucre.
- Combinaisons intéressantes – légumes avec trempette faible en gras ou salsa, morceaux de fruits avec trempette au yogourt ou pouding au lait faible en gras.
- Pâte séchée de fruits ou légumes sans sucre ajouté.
- Succulents sandwichs faits de légumes ou de garnitures aux fruits – pommes râpées ou purée de bananes sur du pain de fruits, légumes râpés comme des carottes ou courges avec un peu de fromage sur du pain de blé entier, pain pita avec salade grecque ou de pommes de terre.
- Bols de choses à grignoter – légumes crus tranchés en petits morceaux.
- Salades à manger avec les doigts – légumes hachés comme les carottes, le céleri et les poivrons avec des pois mange-tout et des tomates cerises, enveloppés d'une pellicule en plastique ou d'un sac en plastique, ou servis dans des contenants en plastique avec un peu de trempette à légumes au fond.
- Pizza impressionnante – avec plus de légumes comme des poivrons, des champignons, des carottes ou des courges râpées, des tomates tranchées et du brocoli.
- Soupe délicieuse – soupes aux légumes (p. ex., aux tomates) ou soupes avec des légumes surgelés vendues comme « un repas » avec un petit pain rond de grain entier et un bout de fruit.

Idées de promotions pour les cantines au travail

Suggérez une journée où on fait son « propre dîner ». Mettez à la disposition des employés des garnitures à sandwich saines et du pain de grains entiers pour qu'ils fassent eux-mêmes leurs propres sandwichs délicieux.

Idées de promotions pour les cantines au travail

Suggérez une journée où on fait son « propre dîner ». Mettez à la disposition des employés des garnitures à sandwich saines et du pain de grains entiers pour qu'ils fassent eux-mêmes leurs propres sandwiches délicieux.

- Trouvez des recettes de légumes et de fruits rapides, simples et saines que les employés peuvent amener à la maison.
- Organisez des présentoirs de légumes et de fruits un peu partout au travail et accrochez des affiches colorées dans la cafétéria.
- À tous les jours, faites goûter des légumes et fruits coupés avec des trempettes saines.
- Offrez « un repas » de légumes et des fruits. Offrez des légumes et fruits sains et délicieux à prix spécial comme par exemple achetez-en deux, obtenez le troisième gratuitement.
- Organisez une compétition pour préparer « une salade ou sandwich sain ».

Idées de promotions pour les cantines au travail (suite)

- Invitez le personnel du milieu de travail à suggérer de nouvelles choses à ajouter au menu de la cafétéria. Organisez une compétition pour obtenir des idées.
- Lorsque la cafétéria offre de nouveaux aliments, organisez une compétition pour nommer la recette. Des noms amusants et créatifs pour les nouveaux aliments peuvent aider à les rendre plus intéressants et populaires.
- Organisez une compétition pour « donner un nom à la cafétéria ». Le personnel peut dessiner lui-même l'affiche du nom de la cafétéria et les illustrations qu'il veut.
- Faites la promotion d'un légume ou fruit de la semaine (ou un aliment incluant des légumes et des fruits). Présentez les légumes et fruits qui sont en saison et offrez-les de diverses façons comme par exemple dans des muffins à la citrouille de grains entiers. Remettez aux employés qui commandent cet aliment des billets pour un tirage.

3.7.2 Célébrations au travail

Modifiez les célébrations au travail pour changer un peu les habitudes. Plutôt que d'offrir du gâteau, des biscuits, des beignes et des boissons gazeuses, donnez des légumes et des fruits. C'est une excellente occasion de montrer les légumes et fruits préparés de diverses façons :

- fruit frais avec du yogourt ou fromage cottage faible en gras,
- clémentines,
- jus de fruits ou de légumes non sucré à 100 pour cent,
- bâtonnets de légumes avec trempette faible en gras ou salsa,
- brochettes de fruits ou de légumes,
- tranches de pomme saupoudrées de cannelle,
- yogourt glacé avec petits fruits non sucrés frais ou surgelés,
- sautés ou soupes faits avec des légumes ethniques,
- croustades aux fruits (p. ex., pomme, rhubarbe, fraise, petits fruits) faites de fruits frais ou surgelés, et
- diverses salades (p. ex., grecque, mandarine, aux fruits, aux pâtes avec légumes).



3.7.3 Activités au travail

Remarque : avant d'organiser une activité au travail, vérifiez avec votre service de santé publique de la région si votre idée respectera les normes de manipulation sécuritaire des aliments. Montrez aux employés que vous avez à cœur la saine alimentation. Offrez des légumes et des fruits lors de vos prochaines activités avec ces bonnes idées :

- Organisez une « fête de la récolte de maïs ». Servez du maïs en épis frais, des hamburgers et de la salade verte.
- Célébrez l'Halloween. Préparez un défilé de costumes et servez des « popsicles au sang » faits de jus surgelés et non sucrés à 100 pour cent (p. ex., jus de tomates).
- Organisez un festival du chili où les employés achètent des billets pour évaluer des recettes de chili maison contenant au moins 1/2 tasse de légumes et fruits par portion.
- Offrez des boîtes de clémentines ou servez des brochettes de légumes et fruits aux fêtes.
- Organisez un souper aux pâtes avec une salade verte et une croustade aux fruits pour dessert.
- Demandez aux collègues d'amener des plats de « divers pays » dans lesquels on trouve des légumes et des fruits.
- Servez des légumes et fruits frais et des trempettes lors des réunions au bureau.
- Ajoutez de la salade, des légumes et fruits frais dans le barbecue au travail.

3.7.4 Cafétérias au travail - Buffets à salades

Les cafétérias au travail peuvent avoir une bonne influence sur la variété et la quantité de légumes et de fruits que les employés mangent en offrant des buffets à salades.

Avantages des buffets à salades

- Aident les employés à manger de sept à dix portions de légumes et fruits par jour.
- Donnent aux employés la possibilité de choisir ce qu'ils veulent et la quantité désirée.
- Donnent aux employés le choix entre divers aliments sains et frais avec beaucoup de légumes et de fruits, des grains entiers et des légumineuses.
- Aident les producteurs d'aliments locaux en utilisant les produits de la région.
- Encouragent les employés à essayer quelque chose de nouveau.

Références

Action Cancer Ontario, Société canadienne du cancer, Fondation des maladies du cœur. 2002.
Take Five; 5-10 a day ... your way! Leaders Guide. Cancer Care Ontario. Toronto, Ontario.

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca/fr_default.asp

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

Défi Peinturez votre assiette! 4.0

Sept à dix portions par jour

| | | |
|------------|--|-----|
| 4.1 | <i>Qu'est-ce que le défi?</i> | 99 |
| 4.2 | <i>Pourquoi organiser un défi?</i> | 100 |
| 4.3 | <i>Quel est le moment suggéré pour le défi?</i> | 100 |
| 4.4 | <i>Comment le milieu de travail organise-t-il le défi?</i> | 101 |
| 4.5 | <i>Outils et ressources du défi Peinturez votre assiette!</i> | 103 |
| 4.5.1 | Messages de promotion du défi Peinturez votre assiette! | 103 |
| 4.5.2 | Dépliant promotionnel du défi Peinturez votre assiette! | 107 |
| 4.5.3 | Fiche du défi Sept à dix portions par jour Peinturez votre assiette! | 109 |
| 4.5.4 | Dépliant d'information du défi Peinturez votre assiette! | 111 |
| 4.5.5 | Certificat du défi Peinturez votre assiette! | 113 |





4.1 Qu'est-ce que le défi?

Le défi est un concours sur l'alimentation saine prêt à utiliser dont le but est de motiver les employés à manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour. L'objectif du défi est de sensibiliser les employés à leur consommation de légumes et de fruits et à les inspirer à faire des changements.

Les employés utilisent la fiche du défi pour noter le nombre de portions de légumes et fruits qu'ils mangent à chaque repas ou collation afin de déterminer leur consommation quotidienne. À la fin de chaque semaine du défi, les employés remettent leur fiche et participent à un concours dans lequel on trouve des prix sains (p. ex., panier de fruits, plateau de légumes et de fruits au bureau, livre de recettes). Un nouveau formulaire est utilisé pour chaque semaine du défi. Pendant le défi, le lieu de travail peut utiliser des ressources qu'on trouve dans le Guide d'action Peinturez votre assiette!, comme les bulletins et recettes, pour donner aux employés des façons pratiques de manger plus de légumes et de fruits.

4.2 Pourquoi organiser un défi?

Le défi est une activité principale de la campagne en milieu de travail Peinturez votre assiette! :

- c'est une façon amusante et simple de rejoindre un grand nombre d'employés,
- il suscite l'intérêt des employés et améliore leur détermination à manger plus de légumes et de fruits,
- il aide les employés à mieux comprendre leur consommation de légumes et de fruits et à prendre des mesures pour augmenter cette consommation afin qu'elle corresponde aux portions quotidiennes recommandées,
- il montre que l'employeur favorise un milieu de travail sain et
- il va aussi se poursuivre à la maison et peut encourager la famille d'un employé à manger plus sainement.

4.3 Quel est le moment suggéré pour le défi?

Même si le défi est une activité temporaire, on s'attend à ce qu'il entraîne des changements alimentaires permanents. On recommande un défi échelonné sur quatre semaines pour que les nouvelles quantités de légumes et de fruits fassent partie de l'alimentation quotidienne de chaque personne. N'oubliez pas, plus on pratique une nouvelle habitude pendant longtemps, plus il est facile de la garder.

Comment faire la promotion du défi aux employés?

Des promotions créatives du défi devraient motiver beaucoup d'employés à y prendre part. Les organisateurs voudront songer à diverses façons de recruter des participants dont :

- avant le défi, l'annoncer dans les bulletins ou documents remis aux employés, par courriel, dans les encarts de chèque de paie, sur les présentoirs ou bulletins d'affichage à la cafétéria,
- l'ajouter à l'ordre du jour des réunions,
- nommer les personnes responsables d'organiser le défi à différents niveaux et au travail, et
- organiser le tirage d'un prix à chaque semaine du défi pour les participants et faire connaître ces tirages aux employés.



4.4 Comment le milieu de travail organise-t-il le défi?

Première étape : *Préparer le défi*

- Décidez qui va coordonner le défi. Demandez s'il y a des bénévoles au travail. Tout dépendant de la taille de votre lieu de travail, vous aurez peut-être besoin d'un coordinateur différent pour divers secteurs.
- Décidez si vous voulez créer des équipes qui se font compétition l'une contre l'autre et se motivent pour participer au défi; voyez si vous avez besoin de capitaines.
- Une activité facultative est de trouver des prix. Ceci peut être payés avec les tirages 50/50 ou en collaborant avec une autre entreprise. Les comités sur la santé et la sécurité ou ceux de bien-être au travail peuvent avoir un petit budget pour acheter des primes d'encouragement pour ceux qui participent au défi. Vérifiez avec les responsables des départements locaux de santé ou les projets Cœur en santé pour avoir d'autres idées.
- Consultez la section 3.7 **Peinturez votre assiette! Dans tout le milieu de travail** pour faire la promotion de la consommation de légumes et de fruits dans les cantines de votre milieu de travail, les célébrations, les activités et la cafétéria, en rendant les légumes et les fruits plus accessibles en milieu de travail.
- Placez le dépliant de promotion du défi Peinturez votre assiette! dans les corridors, dans les salles à dîner ou à la cafétéria, dans les salles de réunion et aux entrées du milieu de travail pour renseigner le personnel sur ce programme.

Deuxième étape : *Promouvoir le défi*

- Distribuez les **fiches du défi sept à dix portions par jour Peinturez votre assiette!** aux employés dans leurs courriels, l'intranet et autre document ou encore, mettez-les avec les talons de chèque, les bulletins d'information ou toute autre méthode qui fonctionne bien.
- Une autre option est de mettre les fiches à la disposition des travailleurs dans les salles communes, à côté d'un panier de fruits (p. ex., pommes, clémentines, bananes) pour encourager les employés à bien commencer le défi en mangeant un bout de fruit.
- Faites la promotion du défi en vous servant des messages de promotion no 1 à 3 (voir section 4.5.1)
- Placez le Dépliant d'information sur le défi Peinturez votre assiette! à l'entrée de votre lieu de travail pour informer les visiteurs de ce que vous êtes en train de faire et montrer l'engagement de l'employeur envers la santé et le bien-être des employés.

Troisième étape : *Pendant le défi*

- Pensez à organiser une activité de lancement comme une démonstration de cuisine sur place ou pour faire goûter une des recettes sur les légumes et les fruits que l'on trouve dans le Guide d'action. Le personnel du service de santé publique peut être disponible pour faire une présentation sur la saine alimentation axée sur les légumes et les fruits.
- Envoyez les messages de promotion nos 4 et 5 (voir la section 4.5.1) pour encourager les employés à participer et à continuer de bien manger.
- Envoyez des bulletins électroniques et des encarts dans les chèques de la Section 3.3, des encarts dans les bulletins de la Section 3.4 et des recettes de la Section 3.5 pour motiver le personnel.
- Prévoyez d'autres activités pendant la semaine qui vont continuer à promouvoir le message sur les légumes et les fruits comme une salade commune; tout le monde amène une salade qu'il partage avec les autres collègues pour le dîner. Consultez la section 3.7 **Peinturez votre assiette! Dans tout le milieu de travail** pour voir d'autres idées.

Quatrième étape : *Après le défi*

- Le coordonnateur récupère les bulletins de tirage des participants ou les met dans les boîtes de tirage qui sont placées à des endroits accessibles en milieu de travail.
- Envoyez le message de promotion no 6 (voir section 4.5.1) pour encourager les employés à continuer de manger de sept à dix portions de légumes et fruits chaque jour et pour leur demander de remettre leurs bulletins.
- Le coordonnateur peut calculer le nombre de participants. Dans certaines régions, le service de santé publique peut coordonner un défi à l'échelle de la ville ou du district pour encourager les milieux de travail à faire une compétition. Si c'est le cas, le coordonnateur aura besoin de remplir un bulletin général pour que son lieu de travail ait une chance de participer au concours du district.
- Si l'on offre plutôt des prix individuels, le coordonnateur peut aussi choisir les gagnants des prix du tirage.
- Annoncez les résultats sur les bulletins d'affichage, par courriel, par intranet ou d'autres moyens qui fonctionnent bien.
- Distribuez les **Certificats du défi Peinturez votre assiette!** à tous les employés qui ont pris part au défi.

4.5 Outils et ressources du défi Peinturez votre assiette!

4.5.1 Messages de promotion du défi Peinturez votre assiette!

- Informez le personnel dans les bulletins électroniques ou les encarts dans les chèques.
- Faites des annonces le matin ou dans les réunions.
- Placez le message sur le calendrier électronique ou en papier du milieu de travail.
- Mettez de l'information sur les bulletins d'affichage.

Message 1

(À envoyer quelques semaines avant le début du défi)

Attention! Le défi sept à dix portions par jour Peinturez votre assiette! commencera le _____ (entrez la date).

Vous savez probablement que vous devez manger plus de légumes et de fruits, mais peut-être que vous avez de la difficulté à le faire. Vous n'êtes pas seuls. Seulement 53 pour cent des résidents de l'Ontario mangent assez de portions de légumes et de fruits par jour comme recommandé dans le Guide alimentaire canadien. C'est le temps de changer les statistiques et voici une bonne occasion. Vous pouvez commencer à faire des changements en participant au défi des sept portions par jour Peinturez votre assiette! de votre milieu de travail échelonnés sur quatre semaines.

Il est simple de participer! Pendant chacune des quatre semaines, calculez le nombre de portions de légumes et de fruits que vous mangez chaque jour. Vous pouvez obtenir une fiche du défi des sept à dix portions par jour Peinturez votre assiette! en demandant à _____
(nom du coordonnateur du défi ou de l'emplacement).

À la fin du défi, la seule chose que vous devez nous dire, c'est que vous avez participé. Sur les fiches, il y a un bulletin de participation que vous pouvez remplir et donner à votre coordonnateur.



Message #1 File name: PYPmessage_1.doc

Message 2

(À envoyer aux employés une semaine avant la date du début du défi)

Le défi sept à dix portions par jour Peinturez votre assiette! arrive à grands pas - et commence le _____ (entrez la date). Vous vous demandez peut-être pourquoi le Guide alimentaire canadien recommande de sept à dix portions de légumes et fruits par jour. Vous serez surpris d'apprendre que bien manger peut faire une très grande différence dans votre santé et votre vie quotidienne! Les recherches ont montré que si les gens mangeaient cinq portions ou plus de légumes et de fruits par jour, les taux de cancer pourraient diminuer d'au moins 20 pour cent. Manger beaucoup de légumes et fruits diminue les risques de développer le cancer, de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral. Ça aide aussi les gens à avoir un poids santé et à le maintenir.

Est-ce que vous pensez que sept à dix portions est trop? Vous devez savoir ce qu'est une portion. Une portion est :

- 1 fruit ou légume moyen,
- une salade de 250 mL (1 tasse),
- 125 mL (1/2 tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte,
- 60 mL (1/4 tasse) fruits secs, ou
- 125 mL (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes non sucrés à 100 pour cent.



Message #2 File name: PYPmessage_2.doc

Message 3

(À envoyer aux employés le vendredi avant le début du défi)

N'oubliez pas - lundi nous lançons le défi Peinturez votre assiette! Pour commencer, savez-vous combien de portions de légumes et de fruits vous devriez manger chaque jour? Si vous avez sept à dix, vous avez raison. Une portion correspond à un fruit entier comme une pomme ou une poire ou une demi-boîte de jus de fruits à 100 pour cent ou une grande cuillère de légumes cuits. *Préparez-vous à Peinturer votre assiette!*



Message #3 File name: PYPmessage_3.doc

Message 4

(À envoyer aux employés pendant le défi pour les garder motivés)

Comment se passe le défi des sept à dix portions par jour Peinturez votre assiette!? N'oubliez pas de remplir la fiche du défi. Essayez de manger une ou plusieurs portions de légumes et de fruits à chaque repas et collation pour atteindre votre objectif de sept à dix portions par jour. Voici des façons rapides et simples de vous motiver.

- Modifiez votre sandwich. Essayez d'ajouter des tomates tranchées et des légumes verts comme les épinards ou la laitue romaine pour donner du goût et avoir plus de nutriments.
- Ajoutez des raisins secs et d'autres fruits secs comme les abricots ou les canneberges à vos céréales chaudes ou froides préférées.
- Gardez les petits contenants de fruits préemballés dans votre tiroir pour faciliter les collations.
- Ajoutez des petits fruits surgelés dans les muffins, les crêpes ou les mélanges à boisson fouettée.



Message #4 File name: PYPmessage_4.doc

Message 5

(À envoyer aux employés pendant le défi pour les garder motivés)

Est-ce que vous arrivez à Peinturer votre assiette! de légumes et de fruits? Relevez le défi. Les légumes et les fruits vous donnent l'énergie dont vous avez besoin au travail, dans les loisirs ou pour vous garder en santé. Restez bien alerte au travail en prenant des collations saines. Remplissez votre boîte à dîner de mini-carottes avec des trempettes, de boîtes de jus de légumes, de coupes de fruits individuelles, de raisins ou de pommes. N'oubliez pas de remplir votre fiche tous les jours.



Message #5 File name: PYPmessage_5.doc

Message 6

(À envoyer aux employés à la fin du défi)

Merci à tout les gens qui ont participé au défi Peinturez votre assiette! Veuillez remettre votre bulletin rempli à _____ (nom, endroit) ou déposez-le dans une des boîtes de tirage d'ici le _____ (date).

Pour rester en santé toute la vie, continuez de manger de sept à dix portions de légumes et fruits colorés chaque jour. Pour maximiser les bienfaits, vous devriez continuer à manger sainement toute votre vie. La saine alimentation peut nécessiter un peu plus de planification, mais ça vaut vraiment la peine! Les choses importantes à ne pas oublier sont les suivantes :

- Quantité - Prenez de sept à dix portions de légumes et de fruits chaque jour. Votre corps vous en sera reconnaissant.
- Couleur - Choisissez les couleurs différentes - vert, orange, rouge, bleu/mauve, blanc/brun/brun clair. Une variété de couleurs donne la bonne combinaison de nutriments nécessaires.
- Variété - Essayez de nouvelles choses - Continuez à avoir des repas intéressants en essayant de nouveaux légumes ou fruits au moins une fois par mois. Essayez de nouvelles recettes et partagez celles que vous aimez le plus avec votre famille ou vos amis pour que tout le monde prenne plaisir à bien manger.

N'oubliez pas de remettre votre bulletin - vous pourriez gagner un prix intéressant.



Message #6 File name: PYPmessage_6.doc

4.5.2 Dépliant promotionnel du défi Peinturez votre assiette!

Défi Peinturez votre assiette!



**Peinturez votre assiette.
Créez un chef-d'oeuvre.**

À l'attention de tous les employés!

**Le défi de légumes et fruits Peinturez votre assiette!
sera bientôt dans votre lieu de travail
et nous vous encourageons à participer à la maison aussi!**

Le défi Peinturez votre assiette! vous encourage à manger de sept à dix portions de légumes et fruits par jour maintenant et pendant toute votre vie, tel que recommandé par le Guide alimentaire canadien.

Amusez-vous encore plus en faisant une activité familiale!
Soyez un bon modèle... mangez les légumes et les fruits avec vos enfants!

**Peinturez votre assiette! de légumes et fruits colorés
pour créer un chef d'œuvre et rester en santé.**



Projet sur la saine
alimentation
dans le nord

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

4.5.3 Fiche du défi sept à dix portions par jour Peinturez votre assiette!

Semaine du : _____

Utilisez cette fiche pour indiquer le nombre de fruits et de légumes que vous mangez par jour. Allez-vous arriver à sept à dix portions par jour! Chaque fois que vous mangez une portion, vous pouvez la cocher. Additionnez le nombre de portions que vous mangez chaque jour dans la colonne de droite. Amusez-vous encore plus en demandant aux autres membres de la famille de vérifier aussi combien ils mangent de légumes et fruits par jour!

Qu'est-ce qu'une portion?

- 1 légume ou fruit moyen,
- une salade de 250 mL (1 tasse),
- 125 mL (1/2 tasse) de légumes ou fruits crus, cuits, surgelés ou en boîte,
- 60 mL (1/4 tasse) fruits séchés, ou
- 125 mL (1/2 tasse) jus de légumes ou fruits à 100 pour cent.

Quel est mon objectif?

- Sept à dix portions par jour!

| Date | Légumes <i>(p. ex., carottes, brocoli, salade, jus de tomate, pommes de terre...)</i> | Fruits <i>(p. ex., raisins, oranges, melons, jus non sucrés à 100 pour cent, bananes...)</i> | Total de la journée |
|------|--|---|---------------------|
| |  |  | |
| |  |  | |
| |  |  | |
| |  |  | |
| |  |  | |
| |  |  | |
| |  |  | |

Nom : _____

Département : _____

Téléphone/Poste : _____

Quel est votre score?

- 7 à 10 portions par jour - Formidable
- 3 à 6 portions par jour - Très bien
- 0 à 2 portions par jour - Amélioration à faire

4.5.4 Dépliant d'information du défi Peinturez votre assiette!

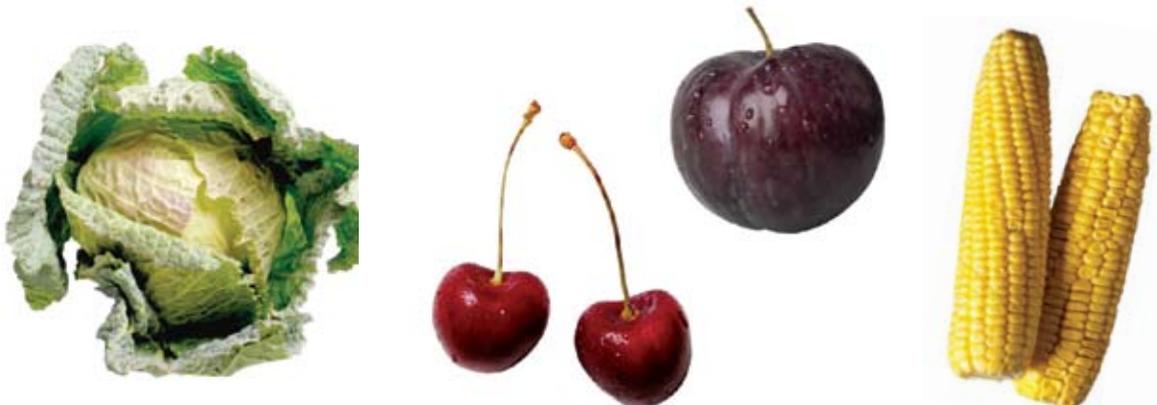
Défi Peinturez votre assiette!



**À l'attention de tous les employés!
Notre milieu de travail a mis en place le défi des
légumes et des fruits Peinturez votre assiette!**

Le défi Peinturez votre assiette! vous encourage à manger de sept à dix portions de légumes et fruits par jour, maintenant et pendant toute votre vie, tel que recommandé par le Guide alimentaire canadien.

Le défi Peinturez votre assiette! vous encourage ainsi que votre famille à consommer des légumes et fruits colorés pour créer un chef-d'œuvre et rester en bonne santé.



Projet sur la saine
alimentation
dans le nord

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

4.5.5 Certificat du défi Peinturez votre assiette!

Certificat du défi Peinturez votre assiette! Félicitations!

Nom

Vous avez participé avec succès au défi Peinturez votre assiette!

Pour rester en bonne santé toute la vie, continuez de manger de sept à dix portions de légumes et fruits colorés chaque jour.



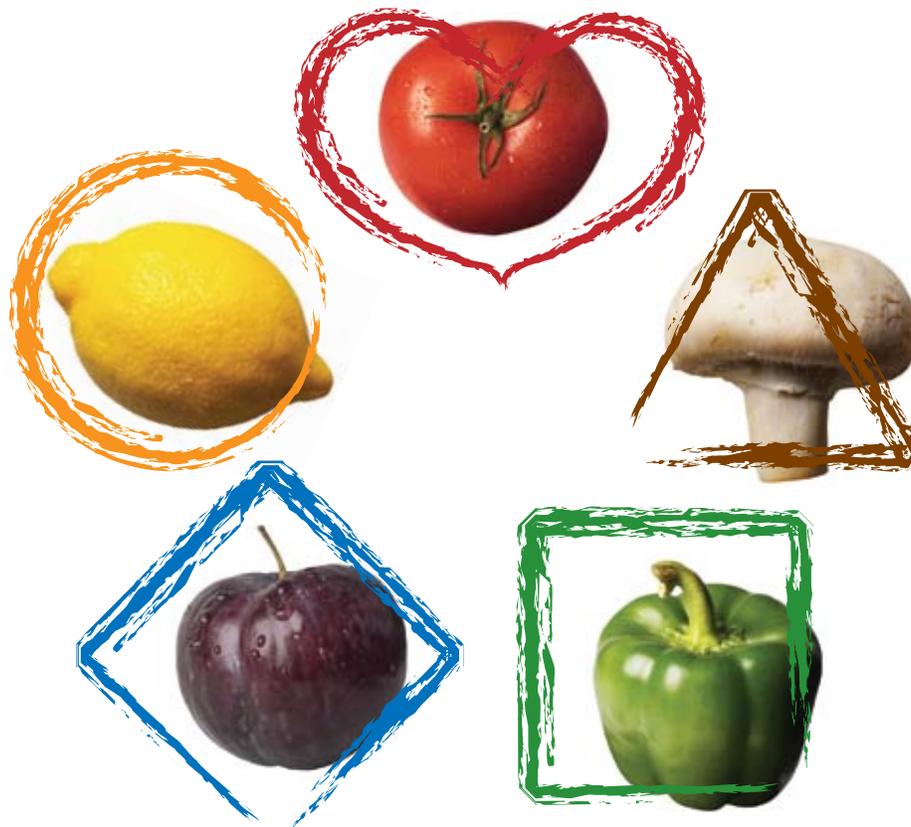
(date)

(signature)



Projet sur la saine
alimentation
dans le nord

Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local



Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre. Guide d'action sur les légumes et fruits à l'intention des lieux de travail.

Droits d'auteur © 2007 Projet sur la saine alimentation dans le nord (PSAN)

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec :

Lesley Andrade, MHSc., RD Coordonnatrice du Projet pour la saine alimentation dans le nord
 Service de santé publique de Sudbury et du district 1300, rue Paris, Sudbury, Ontario, P3E 3A3
 Téléphone : 705 522-9200 ext. 364 Courriel : andradel@sdhu.com



Ce programme a reçu le financement du gouvernement de l'Ontario. Les opinions dans le document sont celles du Projet sur la saine alimentation dans le nord et ne reflètent pas nécessairement les opinions du ministère de la Promotion de la santé.