



## 5 à 10 portions par jour

En mangeant au moins un fruit et un légume à chaque repas et comme collation, vous pourrez obtenir le nombre de portions de fruits et de légumes dont vous avez besoin chaque jour.

Portions quotidiennes de fruits et légumes recommandées par le Guide alimentaire canadien :

Enfants			Adolescents		Adultes			
2-3 ans	4-8 ans	9-13 ans	14-18 ans		19-50 ans		51 ans et +	
Filles et garçons			Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7-8</b>	<b>8-10</b>	<b>7</b>	<b>7</b>

Le Guide alimentaire canadien recommande aussi de manger au moins 1 légume vert foncé et 1 légume orangé chaque jour.

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes a mis à votre disposition une « fiche portions », de format pratique, pouvant être apposée sur le réfrigérateur. Vous pourrez ainsi vous assurer de consommer les portions de fruits et de légumes recommandées par le Guide alimentaire canadien. Vous pouvez télécharger la « fiche portions » à l'adresse suivante: [www.jaime5a10.ca/fr/outils](http://www.jaime5a10.ca/fr/outils) ou téléphoner au numéro suivant pour vous procurer des exemplaires pour les employés de votre entreprise : 514.355.4330 poste 21.

**La couleur c'est la santé!**

Les fruits et les légumes fournissent une gamme variée de couleurs bénéfiques pour la santé, sans compter qu'elles n'ont d'égal pour enjoliver notre menu quotidien. Il est maintenant prouvé scientifiquement que les pigments des fruits et légumes aident à lutter contre les maladies, comme certains types de cancers, les maladies du cœur et celles liées au vieillissement. Chaque groupe de couleur fournit des substances bénéfiques différentes. Pour la santé et le plaisir, variez donc les couleurs dans votre assiette!



<b>Lycopène</b>	Protégerait contre le cancer de la prostate	Tomate, papaye, pamplemousse rose
<b>Beta-carotène</b>	Joue un rôle important pour la vision et la peau, stimulerait le système immunitaire	Carotte, patate douce, citrouille
<b>Anthocyanines</b>	Préviendraient le déclin de la vieillesse	Bleuets, baies d'acai, mûres, aubergines
<b>Lutéine</b>	Préviendrait les problèmes de vision liés au vieillissement	Épinards, asperges, brocoli, petits pois
<b>Allicine</b>	Freinerait le développement de certains cancers, réduirait le cholestérol et permettrait de réduire les infections	Ail, oignons, échalote, poireau

(Source : [www.aqdf.ca](http://www.aqdf.ca))

**Saviez-vous que ?****Au Canada, deux adultes sur trois font de l'embonpoint ou sont obèses.**

Depuis les 25 dernières années, le nombre de Canadiens faisant de l'embonpoint ou souffrant d'obésité s'est accru de manière considérable. Les gens se tournent davantage vers des emplois moins exigeants physiquement, vers le transport automatisé et vers des loisirs passifs, comme la télévision. Les changements de nos habitudes alimentaires, notamment la consommation de plus grosses portions et l'accès à une vaste gamme d'aliments bon marché, nuisent également au maintien d'un poids santé. L'obésité est un facteur de risque de nombreuses maladies et affections graves (hypertension artérielle, problèmes respiratoires, certains cancers, notamment du sein, du côlon et de l'endomètre). L'atteinte et le maintien d'un poids santé sont importants pour réduire ce risque et améliorer l'état de santé en général. Rendez-vous sur le site Internet de [Santé Canada](http://SantéCanada) pour en savoir plus sur l'obésité.