

LES FRUITS ET LEGUMES... POUR L'HYDRATATION ET LES VITAMINES !

Colorée, joyeuse, pétillante, cette famille se compose de tous les fruits et légumes frais.

1. Pourquoi est-il nécessaire d'en manger ?

Riches en vitamines, en minéraux, en fibres alimentaires, les fruits et légumes sont des aliments peu caloriques. Leur effet favorable sur la santé a été démontré.

2. Qu'apportent-ils à notre organisme ?

Les fruits et légumes sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.

Ils apportent :

- de l'eau : les fruits et les légumes contiennent entre 80 et 90 % d'eau. **Ils sont une bonne source d'hydratation et participent aux apports quotidiens en eau**
- peu de calories. Leur apport énergétique moyen de 15 à 20 kcal/100 g est lié aux glucides qu'ils contiennent
- des fibres alimentaires qui participent à une bonne satiété et facilitent le transit intestinal
- du calcium : ils sont la 2^{ème} source alimentaire de calcium après les produits laitiers
- des vitamines : les fruits et les légumes sont la principale source de vitamine C dans l'alimentation. Leur consommation est aussi essentielle pour les apports en vitamine A (sous forme de carotènes) et en vitamine B9.
- des minéraux comme le fer, le magnésium ou le calcium.

Si le fer présent dans les fruits et légumes est moins bien absorbé que celui présent dans les produits d'origine animale, ceci est en partie compensé par le volume consommé et la présence de vitamine C

3. Quand les consommer ?

À chaque repas, et même au goûter, en variant les choix.

Les légumes ne doivent pas être présentés uniquement comme des aliments «bons» pour la santé. **Ils peuvent être source de plaisir et de découverte de saveurs**, et ainsi être appréciés dès l'enfance.

En cas de petit creux, si ce n'est pas possible d'attendre le repas suivant, **les fruits sont les aliments à privilégier.**

4. Comment faut-il les manger ?

- Crus ou cuits ?

Il n'y a pas de règle stricte : il est conseillé à l'enfant de suivre ses goûts et ceux de la famille. Il y a toujours des fruits et des légumes que les enfants aiment. Si un enfant préfère les légumes cuits aux crudités ou vice-versa, autant lui proposer plus souvent ce qu'il aime ! Cependant, pour l'apport de vitamine C, la consommation d'un fruit ou d'un légume cru est recommandée à chaque repas.

- Frais, surgelés ou en conserve ?

Peu importe le mode : frais, surgelés, ou en conserve : des études ont montré qu'au final, les apports nutritionnels étaient comparables entre un légume frais cuisiné à la maison et un légume surgelé ou en conserve. Cela permet de jouer sur les différentes possibilités ainsi offertes : diversité, praticité, coût....

- Les jus de fruits ?

Un fruit consommé pressé ou un verre de 100 % pur jus de fruit « sans sucre ajouté » compte comme l'un des 5 fruits et légumes à consommer chaque jour, même s'il n'apporte pas les fibres contenues dans le fruit consommé entier.

Attention :

- les sirops aux fruits ou les fruits en conserve étant très sucrés, leur consommation est à limiter
- Les fruits secs (raisins, abricots, bananes, pruneaux, dattes, figes, etc.) sont sources de vitamines, minéraux et fibres. Mais ils sont également riches en sucre et donc caloriques. A consommer de temps en temps pour se faire plaisir ou en cas de randonnées ou de pratique d'activités physiques.

5. Et, en quelle quantité ?

La consommation recommandée de fruits et légumes est de 5 par jour. L'idéal est de varier les fruits et les légumes pour profiter au maximum de leurs atouts.

Les 5 fruits et légumes correspondent en pratique à 5 portions, d'un poids de 80 à 100 grammes chacune.

Par exemple, un abricot ne représente pas une portion, il en faut 2.

6. Fruits et légumes : les faux amis !

- **Un verre de jus de fruits** ne peut compter comme une portion que s'il est « pur

jus » ou s'il s'agit de fruits pressés. En revanche, une boisson aux arômes de fruits, un soda aux fruits ou un nectar de fruits ne peuvent remplacer un fruit, la quantité présente en fruit étant trop faible.

Même « pur jus » ou pressé, un jus ne peut pas remplacer de façon systématique les fruits. Les fruits entiers restent essentiels pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de satiété.

- **Pour les soupes de légumes mélangés**, les salades composées, les salades de fruits : un bol ou une assiette **compte pour une seule portion**, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat.
- Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits **ne compte pas** comme une portion de fruits ! La quantité de fruits présente n'étant pas suffisante.
- **La pomme de terre n'est pas un légume**. Elle fait partie de la catégorie des féculents. Idéale par contre accompagnée de légumes !

7. Comment faire passer le message aux enfants ?

Les fruits et légumes ont un effet favorable sur la santé et aujourd'hui même les enfants le savent.

Quelques messages

- *Il est bon pour la santé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour.*
→ Donner des exemples : une crudité à un des repas de la journée, des légumes au déjeuner et au dîner et trois portions de fruits (frais de préférence)
- *On peut en manger quand on veut, surtout quand on a un petit creux !*
- *Quels que soient le fruit, le légume, sa forme, sa cuisson, etc... ils sont bons pour la santé !*
- *Les fruits et légumes, pour s'hydrater et faire le plein de vitamines !*