



## L'importance de manger sainement

Une alimentation saine comprend des produits de chacun des quatre groupes alimentaires. *Le guide alimentaire canadien* recommande aux élèves de manger environ cinq portions de fruits et de légumes chaque jour. Il est donc important de les inclure dans tous les repas.

Tu es en pleine croissance. Tu dois manger sainement. Les fruits et les légumes contiennent des vitamines dont tu as besoin. Ils contiennent aussi des fibres. En mangeant ces aliments, tu réduis les risques de maladie.

### Qu'est-ce qu'une portion ?

Une portion peut être :

1 fruit ou 1 légume de grosseur moyenne (environ la grosseur d'une balle de tennis)

125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes crus, congelés, cuits ou en conserve

125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes

250 ml (1 tasse) de légumes en feuilles (épinards, laitue)

65 ml (1/4 tasse) de fruits séchés (abricots, bananes)

C'est facile d'augmenter ta consommation de fruits et de légumes. Ajoute un de ces aliments à chacun de tes repas. Apporte un jus de légumes pour ton dîner. Commence ta journée en mangeant un fruit. C'est bon et sain. Essaie de manger des légumes de deux couleurs à chaque repas. Par exemple, mange un sandwich contenant de la laitue et des carottes. Pour le goûter, prépare-toi des légumes ou des fruits avec une trempette.