

LES FRUITS ET LÉGUMES

POURQUOI FAUT-IL MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES ?

Les fruits et légumes sont essentiels à la bonne santé du corps. Ils apportent un grand nombre de nutriments que le corps n'est pas capable de fabriquer, tels que :

-Des vitamines et des minéraux : Ils sont indispensables et permettent le bon fonctionnement de l'organisme et une bonne santé. Les antioxydants permettent de stimuler les défenses immunitaires.

-Des fibres : Elles favorisent le transit intestinal et l'élimination des déchets.

-De l'eau : Elle permet d'hydrater le corps.

-Des glucides simples : La quantité varie selon les produits, les fruits seront plus riches en sucres que les légumes.

Leur consommation a un effet favorable sur la santé. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou encore le diabète.



LES FAMILLES DE FRUITS ET LÉGUMES



- Les légumes racines : Carotte, radis, navet
- Les légumes feuilles : Salade, chou, endive
- Les légumes tiges : Asperge, céleri branche, fenouil
- Les légumes fruits : Tomate, poivron, courgette
- Les légumes fleurs : Artichaut, chou-fleur, brocoli
- Les légumes à bulbe : Oignon, échalote, ail
- Les cucurbitacées : Melon, pastèque, citrouille, potiron
- Les agrumes : Orange, clémentine, citron
- Les rosacés : Pomme, pêche, framboise

Semgest - Juin 2021

COMMENT LES CONSOMMER ?

Il est conseillé de consommer au moins un fruit ou un légume cru par repas car la cuisson va dégrader certaines vitamines et réduire la quantité de minéraux.

On peut également les consommer frais, surgelés, en conserves ou cuits.

Les soupes représentent un bon moyen de proposer des légumes aux enfants.

Les compotes sont également bien appréciées et permettent de valoriser les fruits abimés.

Il faut privilégier les fruits et légumes de saison car ils sont souvent moins chers et ont plus de goût.



LES FAUX AMIS



Les jus de fruits, même pressés ne remplacent pas un fruit. Le programme National Nutrition Santé (PNNS) les classe dans les boissons sucrées et ajoute une recommandation : ne pas consommer plus d'un verre de jus par jour et privilégier plutôt le jus d'un fruit pressé ou de jus de fruit "pur jus" ou "100% pur jus".

Les fruits séchés (dattes, raisins secs, abricots secs...) sont à consommer occasionnellement car ils sont très sucrés.

Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne peuvent pas être pris en compte comme pour une portion de fruits.

LES FRÉQUENCES

Le PNNS recommande de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour (1 portion = 80 à 100g) : une portion correspond à 1 tomate, 1 poignée de haricots verts, 1 pomme, ou encore 2 clémentines, 1 bol de soupe ou encore 1 compote sans sucres ajoutés.

Une astuce pour repérer les bonnes quantités : la place des légumes dans une assiette devrait représenter la moitié voire 2/3 de la surface de l'assiette.

