



# Savourez !

## Au moins 5 légumes et fruits chaque jour



Favorise une meilleure santé. Réduit les risques de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, d'accident vasculaires cérébraux, de diabète de type II et de certains cancers.



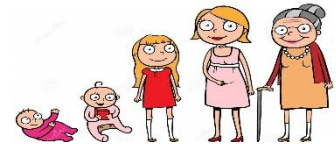
Favorise une vision saine.



Maintient la bonne santé des intestins.



Renforce le système immunitaire.



Favorise la croissance et le développement.

## Trucs pour savourer les légumes et fruits

- ❦ Préparez vos légumes et fruits de différentes façons.
- ❦ Plusieurs légumes et fruits sont délicieux avec une trempette ou une vinaigrette. Essayez de la vinaigrette à salade, du yogourt, du beurre de noix ou de l'houmous.
- ❦ Ajoutez des légumes à vos repas habituels, comme les soupes, les pâtes alimentaires, les casseroles, la pizza, le riz, etc.
- ❦ Ajoutez des fruits à vos céréales, crêpes ou autres aliments du déjeuner.
- ❦ Lavez et coupez vos légumes et vos fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps.
- ❦ La plupart des gens préfèrent les aliments croquants plutôt que mous. Mangez vos légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur et évitez de trop les faire cuire.
- ❦ **Le saviez-vous ?** Les légumes et fruits congelés sont aussi nutritifs que les frais, sont plus rapides à préparer et coûtent moins cher.



*A Way of Life.  
Un mode de vie.  
Ta'n Tel-mimajimk*

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)





# Enjoy!

## At least 5 vegetables and fruit every day



Supports better health by reducing the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, type II diabetes and certain types of cancer.



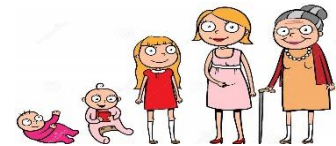
Supports a healthy vision



Maintains healthy bowels



Strengthens your immune system.



Helps with growth and development.

## Tips to enjoy vegetables and fruit

- ✂ Prepare vegetables and fruit in different ways.
- ✂ Many vegetables and fruit taste great with a dip or dressing. Try salad dressing, yogurt, nut butter, or hummus.
- ✂ Add vegetables to foods you already enjoy, like pasta, soups, casseroles, pizza, rice, etc.
- ✂ Add fruit to your cereal, pancakes, or other breakfast foods.
- ✂ Keep washed and chopped vegetables and fruit in the fridge so they are ready to grab and eat.
- ✂ Most people prefer crunchy foods over mushy ones. Enjoy uncooked or lightly steamed vegetables and avoid overcooking.
- ✂ **Did you know?** Frozen vegetables and fruit are as healthy as fresh, and they help save time and money.



*A Way of Life.  
Un mode de vie.  
Ta'n Tel-mimajimk*

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)

