

## Pour les enfants avec un gros appétit

- Mettez à leur disposition dans un compotier à portée de main des fruits de saison faciles à déguster : mandarines, prunes, raisins, cerises, fraises...
- Pelez des carottes, coupez des bâtonnets de concombre, préparez des radis ou des branches de céleri : bien visibles sous un film étirable, au réfrigérateur, ils sauront tenter les plus gourmands.
- Proposez-leur de débiter le repas avec des crudités « nature » à croquer. Quartiers de pomme ou de pamplemousse, radis, tomates cerise, cubes de pastèque ou tranches de melon, d'ananas... Ils dégusteront leur repas avec plus de sérénité, et de façon raisonnable.

## Pas très fanas de légumes ?

- Ajoutez une poignée de grains de maïs au riz, une poignée de petits pois aux pâtes, quelques rondelles de carottes dans les pommes de terre sautées... Les légumes, c'est un peu plus chaque jour !
- En apéritif ou en attendant le repas, proposez-leur un grignotage sain : des grains de raisins, des tomates cerise, des fleurs de chou-fleur, des bâtonnets de carotte ou de concombre...
- Préparez des gratins de légumes, au fromage ou à la béchamel. Ils paraîtront plus appétissants pour ceux qui n'en raffolent pas trop.
- Préparez des purées en mélangeant pommes de terre **ET** carottes, ou haricots verts, brocolis, épinards...

Garder son poids de forme jour après jour, avec les années qui passent, est un vrai défi. Tout semble nous pousser à grossir... Or, maintenir son poids de forme est indispensable pour le capital santé.

Aidez-vous des fruits et légumes pour y parvenir avec les conseils de nos nutritionnistes : vous mangerez plus et pèserez moins !

## Pour votre santé :

## adoptez les bons réflexes

## en 10 étapes


- 1 Dès le matin** : démarrez la journée avec un fruit entier ou pressé.
- 2 Croquez votre déjeuner** : préparez votre salade santé avec des crudités de saison, émincées, râpées, en rondelles, en bâtonnets...
- 3 Choisissez les meilleures huiles** : huile de colza pour la santé (oméga 3), huile d'olive pour la saveur...
- 4 Mangez plus de poissons blancs et bleus**. Blancs, ils sont maigres ; bleus, ils sont riches en oméga 3 et vitamines A et D.
- 5 Un petit creux ?** Ayez toujours des fruits près de vous. Une pomme, une banane, une grappe de raisins, ou même une carotte ... autant de grignotages intelligents.
- 6 Buvez de l'eau** : adoptez une bouteille par jour !
- 7 Bougez tout au long de la journée** : cela stimule votre métabolisme et vous vous dépensez plus. Montez les escaliers à pied, marchez ou faites du vélo au lieu de prendre la voiture ou le bus sur les courtes distances. Des gestes simples pour une différence de taille...
- 8 Limitez les boissons sucrées ou alcoolisées** : ce sont des calories superflues qui ne rassasient pas.
- 9 Mangez davantage le matin que le soir**. C'est durant la journée que l'on se dépense le plus, et pas pendant le sommeil !
- 10 Avez-vous assez de ZZZZ ?** Prenez soin de votre sommeil. La fatigue est mauvaise conseillère et peut vous pousser à manger plus que nécessaire.



## Attention aux idées reçues !

- **Je suis né pour être gros** : le surpoids n'est pas une fatalité et peut être combattu. Commencez par « couper une dent à votre fourchette » : mangez un peu moins, sans éliminer aucune catégorie d'aliments. Et si c'est vraiment trop difficile, n'hésitez pas à vous faire aider par un médecin.

- **Tous les régimes se valent** : un régime est un programme qui a un objectif et une durée limitée. Les régimes bien pensés portent leurs fruits. Les régimes farfelus qui fleurissent souvent avant l'été, sont rarement adaptés. Demandez conseil à votre médecin pour choisir ensemble, celui qui vous convient le mieux.



Les régimes bien pensés portent leurs fruits. Les régimes farfelus qui fleurissent souvent avant l'été, sont rarement adaptés. Demandez conseil à votre médecin pour choisir ensemble, celui qui vous convient le mieux.

- **Impossible de leur faire manger des légumes** ! Les enfants, les adolescents... n'aiment pas toujours les légumes : c'est pourquoi il est conseillé de les préparer de façon un peu gourmande, avec du fromage râpé par exemple. Et surtout, expliquez-leur l'importance que revêt la consommation quotidienne et assidue de fruits et légumes. Leur santé : ils y tiennent ! Proposez-leur dès leur plus jeune âge des fruits et légumes dans leur assiette : les bonnes habitudes se prennent dès le début de la découverte du goût.



## Le saviez-vous ?

- **Tous les fruits sont riches en vitamine C.**

**Faux.** Certains en sont très riches (goyave, cassis, agrumes) et d'autres beaucoup moins (le raisin, la poire, la pomme).

- **Les légumes ne contiennent pas de vitamine C.**

**Faux.** Par exemple, les choux (chou-fleur, brocoli, de Bruxelles), les épinards, ou les poivrons, en contiennent beaucoup, et même davantage que la plupart des fruits !

- **L'avocat est un trésor nutritionnel.**

**Vrai.** Il apporte des fibres, des vitamines C, E et B9..., et de "bonnes graisses" (des acides gras insaturés), tout en étant dépourvu de cholestérol.

- **Les bananes apportent de la vitamine C.**

**Vrai.** Elles apportent aussi des fibres. Ce fruit est idéal à tous les âges.

- **La cuisson détruit les vitamines.**

**Pas toujours...** Elle altère surtout la vitamine C, mais il y a plus de vitamine C dans des haricots verts cuits que dans une pomme crue ! En revanche, la cuisson altère peu les vitamines B9, A et E. Donc pas de panique !

- **Pour perdre du poids, on peut manger des fruits et légumes à volonté !**

**Vrai.** Les fruits et légumes ont une très bonne densité nutritionnelle : beaucoup de nutriments pour peu de calories. Ils ont donc particulièrement leur place dans un régime de perte de poids et on pourra en manger à volonté. Cependant, parce qu'il est important de varier, tous les groupes d'aliments sont nécessaires à l'équilibre, y compris lorsque l'on veut perdre du poids.



Fruits du bien-être

# Comment maintenir son poids de forme ?

Collection : santé et bien-être

Les Fruits et Légumes : un peu plus chaque jour  
[www.dole.eu](http://www.dole.eu)