

LA VITALITÉ auX menuS !

Vitamines, minéraux, anti-oxydants... les fruits regorgent de bienfaits pour notre organisme, protègent notre capital santé et contribuent à notre vitalité.

Autant de raisons de ne pas s'en passer !
Il est d'ailleurs facile d'en manger, sous diverses formes, tout au long de la journée. Il suffit d'y penser et de leur donner dans nos menus la place qu'ils méritent.

DES FRUITS TOUJOURS à portée de main

Dans une étude* proposant près de 100 aliments, les cerises, les fraises, les framboises, le raisin, l'abricot, la banane, la pomme et l'orange figurent parmi les 20 aliments préférés des petits... comme des plus grands. Une conclusion s'impose : on aime les fruits, et pourtant, les données montrent que la consommation est largement inférieure aux recommandations.

Comment changer la donne ?

En commençant par les rendre disponibles ! Nul doute que s'ils sont à portée de mains, ils seront mangés !



Trucs et astuces pour mettre des fruits dans votre quotidien !

• Penser à acheter des fruits

Ça sonne comme une évidence mais c'est bien par la liste de courses que commencent les bonnes habitudes. Même en petites quantités, achetez des fruits régulièrement et misez sur la fraîcheur et la diversité !

• Les mettre à disposition

Une belle corbeille de fruits placée bien en évidence est la meilleure des invitations à en manger. Une tentation à laquelle il est même conseillé de succomber !

• Faciliter leur consommation

Pour aider vos enfants à manger plus de fruits, il suffit souvent de les laver pour eux et, selon leur âge, de les éplucher et /ou les couper en morceaux.

• Anticiper la consommation au cours de la journée

Dans un cartable, une « lunch box » ou une boîte à tartines, il est facile d'emporter des fruits avec soi, il suffit de le prévoir et d'en faire une habitude.

• Jouer les variations sur un thème

La partition a pour titre « Les fruits » et c'est vous le compositeur... En salades, en brochettes, en formes rigolotes sur les assiettes... il y a autant de façons de les déguster que de fruits. Succès assuré auprès des petits... et des grands aussi !

QUID DES FRUITS SURGELÉS, en conserve, en jus et secs ?

Rien ne remplace l'apport nutritionnel d'un fruit frais. Pas même un jus de fruit, qui a perdu une grande partie des précieuses fibres alimentaires. Surgelés, les fruits conservent en revanche une grande partie de leurs vitamines. Les compotes, fruits en conserve et fruits secs, n'ont pas autant d'atouts que les fruits frais, mais s'accordent néanmoins avec certains types de préparation et permettent de jouer la carte de la diversité.

À CHAQUE SAISON SES FRUITS. Profitez-en !

Manger des cerises fraîches au mois de décembre, c'est possible, mais cela tient un peu du contresens de faire venir des fruits de l'autre bout de la planète alors qu'il y en a tant d'autres à (re)découvrir chez soi.

Mieux vaut donner la priorité aux fruits de saison... et de proximité. Certes, les fruits d'hiver sont moins nombreux que ceux d'été, mais les variétés de pommes et de poires en étonneront plus d'un ! Que cela ne vous empêche pas de savourer des fruits qui de toute façon poussent mal sous nos latitudes : mangues, bananes, agrumes... de quoi redonner du peps à l'hiver et de la couleur à tous les étals !



DEUX FRUITS FRAIS par jour

Les occasions de profiter des atouts-santé des fruits ne manquent pas !

Au cours du petit déjeuner, en dessert au déjeuner ou au dîner et même lors d'une collation ou d'un goûter, il est vraiment facile de réussir à manger – au moins ! – deux fruits frais par jour ! Et en cas de petite faim, ils constituent un en-cas de choix qui permet d'attendre le repas suivant.

Qui dit mieux ?

*Source : Fischer & Chiva, 1986, in Rigal, 2000

