

## BESOINS EN FRUITS ET LEGUMES

Entre 3 et 11 ans les enfants sont en pleine phase de croissance et d'apprentissage. C'est durant cette période que se fixent les repères qui resteront à l'âge adulte.

Le PNNS recommande une consommation de 5 portions de fruits et/ou légumes par jour.

### Exemples de répartition sur la journée :

- 3 portions de fruits et 2 de légumes :
  - 1 fruit le matin au petit déjeuner
  - 1 fruit au goûter
  - 1 fruit au diner
  - 1 portion de crudités au déjeuner
  - 1 portion de légumes cuits au diner
  
- 3 portions de légumes et 2 portions de fruits :
  - 1 fruit au petit déjeuner
  - 1 fruit au diner
  - 1 portion de crudités au déjeuner
  - 1 portion de légumes cuits au déjeuner
  - 1 portion de légumes au diner sous forme de soupe



## Qu'est ce qu'une portion de légumes ou fruit ?

C'est 80g à 100g de fruits ou légumes.

Exemples :

- 1 tomate moyenne
- 1 poignée de haricots verts
- 1 bol (1/4 l) de soupe réalisée avec un minimum de 50% de légumes
- 1 pomme
- 1 petite banane
- 2 clémentines ...

Pour les plats composés de plusieurs légumes : soupes et salades composées, on ne compte qu'une seule portion.

## Les consommer sous quelles formes ? :

- Frais, crus ou cuits
- Surgelés
- Conserves
- Soupes
- Smoothies et Jus de fruits, attention pas plus de 20cl / j, soit un petit verre.
- Pour information : 22cl de jus de fruits sans sucre ajoutés (1 briquette) contiennent l'équivalent de 5 sucres.
- Consommer des légumes de saison.

## Mise en garde :

Consommer un yaourt aux fruits ne dispense pas de manger un fruit au dessert. En effet, ce type de laitage, contient l'équivalent 3.5 sucres et seulement, pour le yaourt aux fraises par exemple, l'équivalent d'une fraise des bois.

## Besoins en féculents :

Le PNNS ne fixe pas de quantité précise. En effet, celle-ci doit être adaptée en fonction de l'activité de chacun.

Il précise juste que ces aliments doivent être présents à chaque repas sous forme de : pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs et/ou pain.



Pour un repas sans féculents sous forme d'accompagnement, il sera nécessaire de consommer du pain.

En effet, leur présence est indispensable, afin de limiter les grignotages dans la journée.

« Pour manger moins sucré, il faut nécessairement manger plus de sucres, lents (pâtes, riz, pommes de terres, légumes secs....). »

S'ils sont consommés sous une forme complète c'est encore mieux.

Rappel : « L'équilibre ne s'effectue pas sur un seul repas, mais sur la journée, voir sur la semaine » PNNS

## La pyramide des aliments :

Cette pyramide indique quels sont les aliments et leurs proportions à intégrer au quotidien dans notre alimentation.

