

Découvrez les  
p'tits secrets santé

de

madame Tremblay!



Chaque  
jour

[consommezassez.ca](http://consommezassez.ca)



J'aime 5 à 10 portions par jour

[jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca)

**Manger est un des plaisirs de la vie!** Et il est vrai que la santé se construit par l'alimentation. Cependant, les contraintes de la vie moderne bouleversent très souvent notre équilibre alimentaire. À cet effet, selon les plus récentes statistiques canadiennes, la majorité d'entre nous ne consomons pas assez de produits laitiers ainsi que de fruits et légumes chaque jour.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition, Statistique Canada, 2006

## Isabelle Tremblay



Bonjour! Je m'appelle Isabelle Tremblay et je suis mère de 3 enfants. J'ai appris avec le temps qu'une saine alimentation ne s'improvise pas... surtout avec des enfants. Ainsi, mon meilleur allié santé demeure la **PLANIFICATION**. Et pour que mes enfants adoptent des comportements alimentaires sains, je les fais **PARTICIPER** à l'achat, au choix et à la préparation des aliments. Pour **DÉCOUVRIR** de nouveaux produits, c'est génial! Je vous invite donc à parcourir ce guide afin de connaître mes trucs et ceux de la nutritionniste Julie DesGroseilliers. Ils vous aideront à concilier plaisirs gustatifs et nutritifs par l'adoption d'une alimentation plus riche en fruits et légumes et en produits laitiers.

42 ans

Julie DesGroseilliers, Diététiste/Nutritionniste



© Marie-Claude Hamel

### DES ATOUTS EXCEPTIONNELS

Les fruits et légumes et les produits laitiers: complices idéals d'une alimentation savoureuse et équilibrée

### Les produits laitiers contiennent jusqu'à 16 éléments nutritifs essentiels.

Selon des études scientifiques, une consommation suffisante de produits laitiers, dans le cadre d'une saine alimentation riche en fruits et légumes, favoriserait une réduction de la tension artérielle. Les produits laitiers contribueraient aussi à l'atteinte et au maintien d'un poids santé, de même qu'à la prévention du cancer du côlon, tout en étant indispensables à la santé osseuse.

**Les fruits et les légumes regorgent d'une gamme variée de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants.** Ils fournissent aussi peu de calories grâce à leur teneur élevée en eau. Selon les études scientifiques, ces petits joyaux de la nature réduisent les risques de certains types de cancers et améliorent la régularité intestinale. Par ailleurs, ils protégeraient le cœur et les vaisseaux, favoriseraient l'atteinte et le maintien d'un poids santé et aideraient à renforcer les os... et ce ne sont là que quelques-uns des bienfaits santé qu'ils procurent!



Psttt! Puisque les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance influencent grandement les comportements à l'âge adulte, il est primordial d'aider vos enfants à bien manger dès le plus jeune âge.

## Les repères

## de consommation

Portions recommandées selon le Guide alimentaire canadien									
Enfants			Adolescents		Adultes				
2 à 3 ans	4 à 8 ans	9 à 13 ans	14 à 18 ans		19 à 50 ans		51 ans et +		
Filles et Garçons			Filles	Garçons	F	H	F	H	
Légumes et fruits									
4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7	
Lait et substituts									
2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3	

### À QUOI CORRESPOND 1 PORTION ?

#### Légumes et fruits

-  1 fruit ou 1 légume de taille moyenne
-  125 ml (½ t) de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve, soit la grosseur d'une balle de tennis
-  250 ml (1 t) de laitue ou de légumes verts feuillus crus ou 125 ml (½ t) de légumes verts feuillus cuits
-  125 ml (½ t) de jus de fruits 100 % pur (sans sucre ajouté) ou de jus de légumes
-  60 ml (¼ t) de fruits séchés

#### Produits laitiers

-  250 ml (1 t) de lait nature ou aromatisé
-  175 g (¾ t) de yogourt, soit près de 2 petits yogourts individuels de 100 g
-  50 g (1 ½ oz) de fromage Mozzarella, Suisse, Cheddar, etc., soit la grosseur de la moitié d'un paquet de cartes

Pour aider mes enfants à combler leurs besoins en fruits et légumes et en produits laitiers, je colle chaque semaine une affiche sur le frigo qui leur permet de comptabiliser leurs portions quotidiennes. Génial comme aide-mémoire!



6h45

Le réveille-matin sonne



chez les  
Tremblay

Ma fille Gabrielle n'est pas une « grande buveuse » de lait nature. C'est pourquoi je prépare souvent des laits frappés pour le petit-déjeuner. En plus du lait, j'y ajoute ses fruits préférés et du yogourt; le goût du lait passe donc incognito! D'ailleurs, toute la famille en raffole. Un autre truc: si vous avez peu d'appétit le matin, comme mon mari, versez votre lait frappé dans une bouteille isotherme (un « thermos »). Vous pourrez ainsi le déguster en route ou au bureau.

Rappelez-vous qu'un peu de lait dans le café ou dans les céréales ne suffit pas à combler une portion!



#### ÇA COMMENCE DÈS LE PETIT-DÉJEUNER

##### Trucs pour savourer plus de fruits et de produits laitiers

- Ajoutez au moins 250 ml (1 t) de lait à vos céréales;
- Dorotez de yogourt crémeux et de fruits frais vos céréales, crêpes et gaufres;
- Troquez la boisson aux fruits pour un verre de jus de fruits 100 % pur;
- Remplacez le café ordinaire par du café au lait.



Frappé

Banana Split

RENDEMENT: 2 PORTIONS

Cette recette correspond à:

 1 portion / personne

 1 portion / personne

**250 ml** (1 t) de lait nature ou au chocolat  
**175 ml** (¾ t) de yogourt aux fraises  
**125 ml** (½ t) de fraises fraîches ou surgelées  
**1** banane

Passer les ingrédients au mélangeur à haute vitesse jusqu'à ce que le mélange soit homogène... et le tour est joué! Pour un petit-déjeuner équilibré, accompagner le lait frappé d'un muffin maison ou de noix.



**Le saviez-vous?** Pour bénéficier d'un maximum d'éléments nutritifs et d'antioxydants, choisissez des fruits et légumes provenant de différents groupes de couleurs: rouge, vert, bleu-violet, jaune-orangé et blanc-brun.



Vive les collations

nutritives!



Pour combler les fringales de mi-journée, chacun des membres de ma famille place dans sa boîte à lunch une ou deux collations. Je laisse aux enfants le soin de choisir leurs collations parmi une variété de choix santé : crudités, fruits, yogourts, fromages, barres de céréales, craquelins, etc. Voilà une bonne stratégie pour éviter le détour vers les aliments peu nutritifs de la cafétéria et des machines distributrices!

#### TRUCS POUR GRIGNOTER PLUS DE FRUITS, DE LÉGUMES ET DE PRODUITS LAITIERS

- Gardez des fruits séchés dans le tiroir du bureau ou dans le sac d'entraînement;
- Préparez chaque semaine une grande quantité de salade de fruits;
- Insérez des bâtonnets de type «Popsicle» dans des petits pots de fromages frais et congelez-les; les enfants en raffoleront!



À mon retour du supermarché, je coupe un bloc de fromage en portions de 50 g : il s'agit d'un format idéal pour les collations. De plus, je prépare quelques crudités comme des fleurons de brocoli et de chou-fleur de couleur. Ces légumes prêts à l'emploi s'ajoutent en un tour de main dans les boîtes à lunch et les recettes!

Salade de fruits

au yogourt

et au miel



RENDEMENT : 4 PORTIONS

Cette recette correspond à :

  $\frac{3}{4}$  portion / personne

 2 portions / personne

#### SAUCE AU YOGOURT ET AU MIEL

500 ml (2 t) de yogourt nature

45 ml (3 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange

1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) d'essence de vanille

#### SALADE DE FRUITS

2 bananes pelées et tranchées

175 ml ( $\frac{3}{4}$  t) de raisins sans pépins, au choix, coupés en deux

175 ml ( $\frac{3}{4}$  t) de melon, au choix, en cubes

175 ml ( $\frac{3}{4}$  t) de fraises ou de framboises fraîches

2 gros kiwis pelés et tranchés

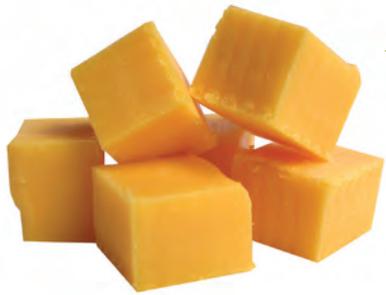


Mélanger tous les ingrédients de la sauce et réfrigérer. Dans un autre bol, mélanger les fruits, puis les répartir dans 4 coupes et les napper de la sauce au yogourt et au miel.

**Note :** pour plus de saveur, préparer la sauce au yogourt 1 à 2 heures avant de servir. Garder réfrigéré.

**Variante :** vous pouvez substituer le yogourt nature par 250 ml (1 t) de yogourt nature et 250 ml (1 t) de yogourt à la vanille (pour un goût un peu plus sucré).

12h



C'est l'heure  
du dîner

Mon meilleur truc pour manger équilibré consiste à intégrer des aliments des quatre groupes alimentaires au dîner et au souper. Pour m'aider, je garde un exemplaire du Guide alimentaire canadien sur le frigo. Du même coup, ça me donne des idées pour varier les repas de la semaine.

#### AU MENU: PLUS DE FRUITS, DE LÉGUMES ET DE PRODUITS LAITIERS

- Au bureau comme au resto, commencez le repas par un jus de légumes, des crudités, une salade ou une soupe aux légumes;
- Renouvelez vos sandwichs: utilisez des carottes râpées, des poivrons grillés, des tranches d'avocat, de pomme ou de poire... des tranches de Cheddar, de Brie, de Suisse, etc.;
- Égayez vos salades : ajoutez des épinards, de la roquette, du fenouil, des fraises, des raisins, des boules de cantaloup, des clémentines, des canneberges... des cubes de Mozzarella, de Gouda, de Camembert, etc.;
- Remplacez la boisson gazeuse par un berlingot de lait nature ou au chocolat, ou par un jus de fruits 100 % pur.



Vos enfants ne raffolent pas des légumes? Servez-les plus souvent crus ou légèrement cuits afin qu'ils demeurent croquants. De plus, n'hésitez pas à leur servir une trempette. Et si vos enfants sont comme les miens, ils préféreront voir dans leur assiette de petites portions de 2 ou 3 légumes plutôt qu'une grosse portion d'un seul légume.

**Le saviez-vous?** Les produits laitiers contiennent des protéines, qui contribuent à la sensation de satiété après le repas, en plus de participer à la formation des anticorps qui luttent contre les infections.

Potage

au

brocoli & Cheddar



#### RENDEMENT: 4 PORTIONS

Cette recette correspond à :

 ½ portion / personne

 2 ¾ portions / personne

- 1 gros brocoli, coupé en morceaux (tige et fleurons)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 oignon, haché
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en petits cubes
- Une pincée de piment broyé
- 60 ml (¼ t) de riz blanc à grains longs
- 625 ml (2 ½ t) de bouillon de légumes
- 500 ml (2 t) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron fraîchement pressé
- Sel et poivre du moulin, au goût
- 90 ml (6 c. à soupe) de Cheddar canadien fort, coupé en dés

Dans une casserole, mélanger les 7 premiers ingrédients. Laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz et les légumes soient tendres. Réduire la soupe en purée puis incorporer le lait et le jus de citron. Remettre la casserole sur le feu quelques minutes afin de réchauffer la soupe. Saler et poivrer au goût. Garnir chaque portion de Cheddar fort en cubes.

**Variante:** ajouter en fin de cuisson une herbe fraîche comme du basilic ou de l'origan.



18h

Terminez  
en beauté!



Avec les années (et l'expérience!), j'ai réalisé à quel point il est important de partager avec nos enfants le plaisir de cuisiner et de manger. Soyez de bons modèles en matière d'alimentation! Si vos enfants sont comme les miens, ils se révéleront de meilleurs mangeurs et consommateurs. Et qui sait, ils deviendront peut-être cuisiniers!

**Le saviez-vous?** Règle générale, les enfants aiment les aliments auxquels ils ont goûté à au moins dix à quinze reprises. C'est pourquoi il est parfois nécessaire de varier les modes de préparation. Par exemple, un enfant qui n'aime pas le brocoli seul pourra l'apprécier en potage ou avec une sauce au fromage.



Pensez-y à chaque repas ainsi qu'aux collations! Matin, midi et soir, faites le plein de couleurs et de saveurs. Voilà mon meilleur conseil pour vous aider à combler vos besoins quotidiens en fruits et légumes.

### TRUCS POUR SE RÉGALER DE PLUS DE FRUITS, DE LÉGUMES ET DE PRODUITS LAITIERS

- Réservez la moitié de votre assiette aux légumes;
- Pensez à mettre plus de légumes ou de fromage dans vos mets préférés : pâtes, pains de viande, pizzas, soupes, omelettes, etc.;
- Accompagnez la volaille et le poisson d'une salsa aux fruits (ex. : des dés de mangue et de concombre, du jus de lime et de la coriandre fraîche);
- Terminez le repas par un dessert au lait tel qu'un pouding au riz ou une crème à la vanille préparé à l'aide d'une généreuse portion de lait.



J'aime accompagner les desserts au lait de petits fruits. J'utilise souvent ceux qui sont surgelés, car une fois décongelés, leur jus sert de coulis. Un pur délice... et en plus, c'est vite préparé!

Savoureux gratin  
aux  
fruits



RENDEMENT: 4 PORTIONS

Cette recette correspond à :

 ½ portion / personne

 1 ½ portion / personne

**750 ml** (3 t) de fruits au choix, en morceaux (ex.: pêche, fraise, mangue)

**250 ml** (1 t) de yogourt à la vanille

**175 ml** (¾ t) de fromage Ricotta

**2 ml** (½ c. à thé) de zeste de citron râpé finement

**7 ml** (1 ½ c. à thé) de jus de citron frais

**45 à 60 ml** (3 à 4 c. à soupe) de cassonade bien tassée

Répartir les fruits en quatre plats individuels allant au four, puis réserver. Dans un bol, mélanger le yogourt, la Ricotta, le zeste et le jus de citron. Garnir chacun des plats de ce mélange et saupoudrer de cassonade. Passer sous le gril du four jusqu'à ce que la cassonade se caramélise, soit environ 5 minutes. Miam!



À vous de jouer maintenant! J'espère que mes trucs et mes idées pourront vous aider au quotidien à mieux manger et à profiter pleinement des bienfaits santé et du plaisir que procurent les fruits, les légumes et les produits laitiers. N'oubliez pas: la santé vient en mangeant!





Choisissez les fruits, les légumes et  
les produits laitiers pour le plaisir et la santé!



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA DISTRIBUTION  
DE FRUITS ET LÉGUMES  
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION