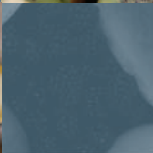
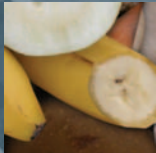
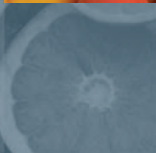


METTEZ-Y DE LA COULEUR !

Un menu coloré
pour manger santé



Ces infos sont livrés à l'intérieur du 48,5h de formation

LA PALETTE DE L'ALIMENTATION SANTÉ

Des recherches ont révélé que la meilleure façon de tirer pleinement profit des avantages santé que procurent les composés phytochimiques est de manger de 5 à 10 portions de fruits et de légumes chaque jour, dans le cadre d'une saine alimentation.

Les fruits et les légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires. Ils sont aussi riches en composés phytochimiques, lesquels procurent divers effets biologiques, par exemple, à titre d'antioxydants. Les chercheurs s'intéressent actuellement aux propriétés des composés phytochimiques, qui pourraient ralentir le vieillissement et réduire les risques d'affections chroniques, comme le cancer, les maladies du cœur et les accidents cérébrovasculaires.

Nombre des composés phytochimiques possèdent des pigments naturels qui donnent aux fruits et aux légumes leur couleur. Celle-ci peut donc guider vos choix alimentaires afin d'obtenir une vaste gamme de composés phytochimiques et de nutriments. Les fruits et les légumes peuvent être divisés en cinq groupes, selon leur couleur : ROUGE, JAUNE ET ORANGÉ, VERT, BLEU ET VIOLET, et BLANC. Plus vous avez de couleurs au menu, plus grande sera la diversité de vitamines, de minéraux et de composés phytochimiques dans votre alimentation.

UN VOCABULAIRE COLORÉ

Vitamines et minéraux : Substances présentes dans une multitude d'aliments et depuis longtemps reconnues comme indispensables à la santé. Les scientifiques ont établi les doses quotidiennes nécessaires au maintien d'une bonne santé.

Antioxydants : Composés qui protègent les cellules des modifications qui peuvent entraîner des maladies du cœur et certains cancers.

COMBIEN DE PORTIONS DOIS-JE MANGER ?

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de consommer chaque jour de 5 à 10 portions de fruits et de légumes. Une façon amusante d'y parvenir est de manger tous les jours une portion de fruit ou de légume appartenant à chacun des groupes-couleurs !

POURQUOI MANGER DES PRODUITS DE TOUS LES GROUPES-COULEURS ?

Manger chaque jour un fruit ou un légume de chaque couleur est une façon de varier son alimentation. Les groupes-couleurs tendent à correspondre à des combinaisons différentes de nutriments et de composés phytochimiques. Comme l'a déclaré l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture, en 2003 : « Plus vous avez de couleurs dans votre assiette, mieux c'est pour votre santé. »

QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?

Une portion est :

1 légume ou 1 fruit de taille moyenne

250 ml (1 tasse) de salade

125 ml (1/2 tasse) de légume ou de fruit cru, cuit, congelé ou en conserve

125 ml (1/2 tasse) de jus

50 ml (1/4 tasse) de fruits séchés

FAITES-LE COMPTE !

Assurez-vous que vos 5 à 10 portions quotidiennes incluent des fruits et des légumes de chacun des groupes-couleurs. Ce faisant, vous dégusterez des produits de textures et de goûts variés qui font partie d'une saine alimentation. Goûtez-en de toutes les couleurs ! Utilisez le tableau de compilation pour déterminer les couleurs à inclure dans votre alimentation.





Jaune

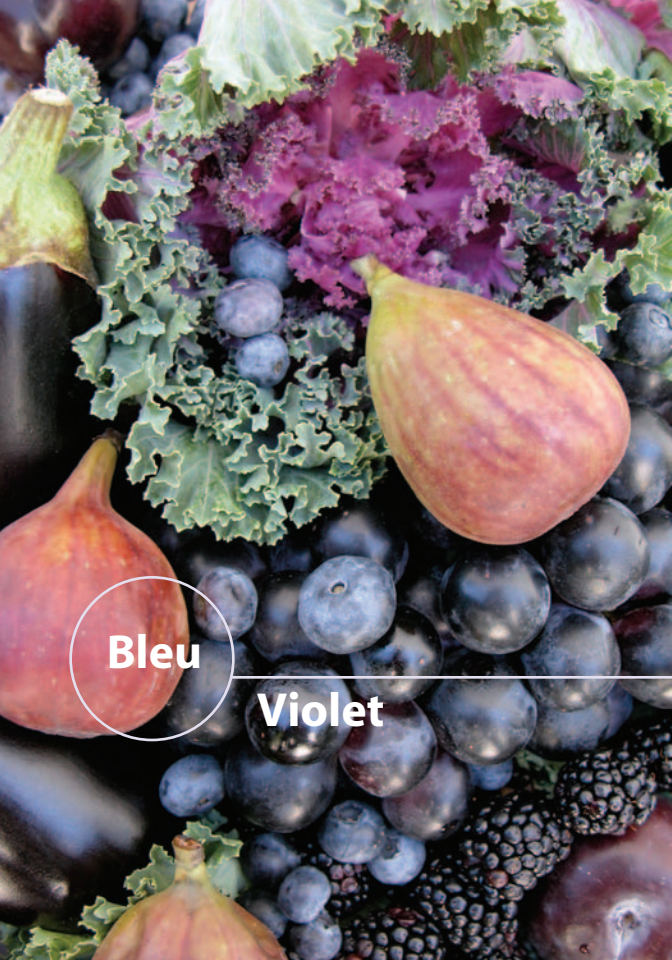
Orangé

Les légumes et les fruits JAUNES ou ORANGÉS contiennent de la bêta-carotène et des flavonoïdes. Des recherches sur ces composés phytochimiques et sur la vitamine C visent à déterminer leur rôle dans la réduction des risques de maladies du cœur, de certains cancers et dans le ralentissement du vieillissement. Les fruits et les légumes JAUNES ou ORANGÉS incluent :

Abricot	Courge jaune	Patate douce
Ananas	Mandarine	Pêche
Cantaloup	Mangue	Poivron jaune
Carotte	Nectarine	Rutabaga
Citron	Orange	Tomate jaune
Citrouille	Papaye	

METTEZ-Y DE LA COULEUR !

Vous êtes très occupé ? Assurez-vous de faire provision de goûters-minute : oranges, carottes, raisins secs ou frais, et pommes.

A close-up photograph of a variety of fresh autumnal fruits and vegetables. In the center, there's a cluster of bright purple, curly-leafed kale. Surrounding it are several ripe figs with a mix of red, orange, and yellow hues. Interspersed among the figs and kale are numerous dark blue, glossy blueberries. In the lower right corner, a small cluster of blackberries is visible. The background is filled with more of these items, creating a rich, textured composition. The lighting is soft, highlighting the natural colors and textures of the produce.

Bleu

Violet

Les fruits et les légumes BLEUS ou VIOLETS contiennent de l'anthocyanine et des composés phénoliques. Les études sur ces deux puissants composés phytochimiques antioxydants cherchent à établir leur rôle dans la réduction des risques de certains cancers et de maladies du cœur, et dans le ralentissement du vieillissement. Mangez chaque jour divers fruits et légumes BLEUS ou VIOLETS :

Asperge mauve	Endive mauve	Pruneau
Aubergine	Figue	Raisin bleu
Baie de sureau	Mûre sauvage	Raisin sec
Bleuet	Poivron violet	
Cassis	Prune	

METTEZ-Y DE LA COULEUR !

Commencez la journée avec un déjeuner haut en couleur ! Régalez-vous d'un arc-en-ciel de fruits : bleuets, bananes, fraises, kiwis, ou pêches en conserve.

Vous saviez que Groupe Intervention Santé offre, le 48,5h de formation pour les garderies en milieu familial, par correspondance? En effet, c'est un suivi professionnel, dans le confort de votre foyer, fait par un instructeur de chaque formation du 48,5h (autrefois le 45h de formation).



Rouge

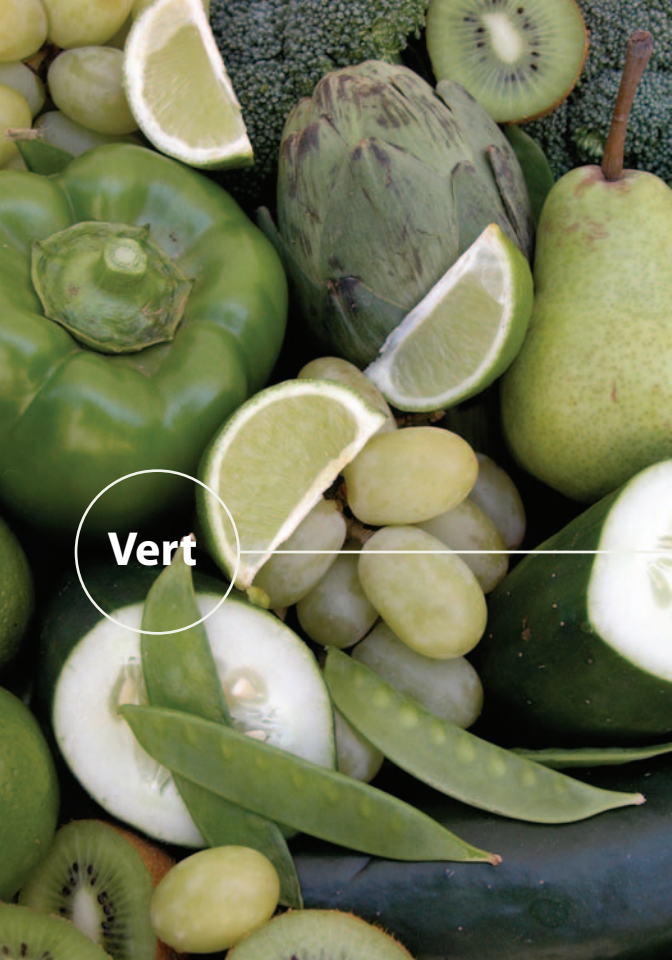
Les légumes et les fruits ROUGES contiennent des anthocyanines et du lycopène. Des chercheurs se penchent sur le rôle du lycopène dans la réduction des risques de certains cancers, notamment celui de la prostate. Quant aux anthocyanines, on cherche à établir leur rôle dans le retardement de certaines maladies associées au vieillissement. Les fruits et légumes ROUGES incluent les produits suivants :

Betterave	Grenade	Pomme rouge
Cerise	Melon d'eau	Radis
Canneberge	Oignon rouge	Raisin rouge
Chou rouge	Pamplemousse rose	Rhubarbe
Framboise	Poivron rouge	Tomate rouge

METTEZ-Y DE LA COULEUR !

Buvez vos couleurs : essayez l'une des boissons frappées suivantes ! Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur, jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez un supplément de glace concassée au besoin.

Fruit	Yaourt à la vanille faible en gras	Jus	Glace concassée
375 ml (1,5 t.) de fraises, équeutées	250 ml (1 t.)	125 ml (1/2 t.) de jus d'orange	125 ml (1/2 t.)
500 ml (2 t.) de cerises, dénoyautées	250 ml (1 t.)	250 ml (1 t.) de jus d'ananas	250 ml (1 t.)
500 ml (2 t.) de bleuets, congelés	250 ml (1 t.)	250 ml (1 t.) de jus d'ananas	facultatif



Vert

Les légumes et les fruits VERTS contiennent, entre autres composés phytochimiques, de la lutéine et des indoles. On cherche à établir les effets bénéfiques de la lutéine pour la santé des yeux et le rôle que semblent jouer les indoles dans la réduction du risque de certains cancers. Mangez chaque jour des fruits et des légumes VERTS, tels que les produits suivants :

Artichaut	Céleri	Lime
Asperge	Chou vert	Poire verte
Avocat	Concombre	Pois
Brocoli	Épinard	Poivron vert
Chou de Bruxelles	Haricot vert	Pomme verte
Groseille à maquereau	Kiwi	Raisin vert

METTEZ-Y DE LA COULEUR !

Mélangez les couleurs ! Égayez votre salade en y incorporant du brocoli, du poivron rouge, des tomates jaunes et, pourquoi pas, des tranches de mangue ou de nectarine. Donnez libre cours à votre imagination !

A close-up collage of various vegetables. In the center is a large, light green pear slice with two dark seeds. To its right is a head of white cauliflower. Below the pear are two yellow banana slices. Surrounding these are several mushrooms of different sizes and colors, including light brown, white, and dark brown. There are also orange carrot slices and pieces of ginger visible.

Blanc

Brun clair
Brun

Les fruits et les légumes BLANCS, BRUN CLAIR OU BRUNS contiennent des composés phytochimiques, tels que des composés sulfurés et des polyphénols. Des recherches sont en cours pour établir le rôle de ces deux types de composés dans la réduction des risques de maladies du cœur. N'oubliez pas d'inclure dans votre menu quotidien certains des fruits et des légumes suivants :

Ail	Endive blanche	Panais
Banane	Gingembre	Pêche blanche
Céleri-rave	Litchi	Poire brune
Champignon	Navet	Pois-manioc
Chou-fleur	Oignon	

METTEZ-Y DE LA COULEUR !

Salade de pois-manioc et d'orange

Ingrédients

680 g (1 1/2 lb) de pois-manioc

709 ml (3 t.) de sections d'oranges (9 oranges)

50 ml (1/4 cuil. à thé) de sel

2 pincées de chili en poudre

45 ml (3 cuil. à table) de coriandre fraîche hachée

Instructions

1. Peler et trancher le pois-manioc; couper les tranches en languettes de 5 cm (2 po).
2. Dans un bol, combiner les languettes de pois-manioc, les sections d'oranges, le sel et le chili. Mélanger doucement.
3. Couvrir et garder au réfrigérateur pendant 30 minutes. Garnir de coriandre.

Une façon colorée de choisir
chaque jour ses 5 à 10 portions !

Ajoutez couleur et variété lorsque vous
choisissez vos fruits et légumes, qui font
partie d'une saine alimentation.

**Pour d'autres renseignements,
des recettes et de la documentation,
rendez-vous à**

**www.5a10parjour.com
ou appelez au 1 888 939-3333.**



Ces informations sont livrés dans le 48,5h de formation en
milieu familial (autrefois le 45h de formation) chez GIS.