réseau pédiatrique 974

Manger 5 fruits et légumes par jour

Comment je fais ?

5 fruits et légumes par jour = 5 portions
C'est quoi une portion ?

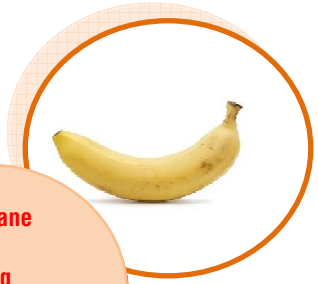
Menu

Pour couvrir ses besoins, il n'est pas nécessaire de manger 5 fois/jour des fruits et/ou légumes 3 fois / jour suffisent généralement à couvrir nos besoins

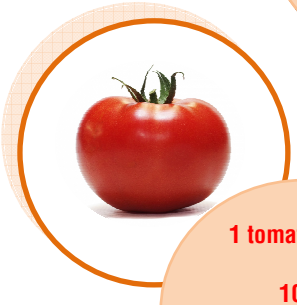
Petit déjeuner
pain + beurre + confiture
verre de lait
Collation du matin
1 compote (1 portion)
Déjeuner
2 cuillères à soupe de brèdes (1 portion)
riz+ grains + carri poulet
1 yaourt
Goûter
1 biscuit + 1 verre de lait
Diner
Shop suey poisson (1 portion)
riz / grain
¼ ananas (2 portions)

1 mangue moyenne = 400g = 8 portions

1 portion de légumes = 2 cuillères à soupe



1 banane = 150g = 3 portions



1 tomate ronde = 100g = 2 portions

1 portion de brèdes = 100g = 2 portions

PERSEVERER
Les études montrent que 5 à 20 répétitions du même légume sont nécessaires avant de commencer à les apprécier

Et si mon enfant ne consomme aucun légume ?
Vous pouvez compenser avec les fruits, tout en continuant à mettre des légumes au menu.
A la longue il finira par les manger et les apprécier