



LÉGUMES ET FRUITS

Atelier thématique



À préparer :

- ✓ Liste de présences
- ✓ Cartes d'aliments « Légumes et fruits » + cartes intruses
- ✓ Affiches de l'atelier :
 - Guide Alimentaire Canadien
 - Contenu nutritif
 - Guide d'achat
 - Guide de cuisson
- ✓ Impressions à remettre aux participants :
 - Recettes suggérées
 - Trucs et astuces pour augmenter sa consommation de légumes et de fruits



LÉGUMES ET FRUITS

Atelier thématique

A) Introduction au groupe alimentaire des LÉGUMES ET FRUITS

→ Présenter l'affiche « Guide alimentaire canadien »

- Le groupe alimentaire « Légumes et Fruits » correspond au plus grand arc du Guide alimentaire Canadien. Qu'est-ce que cela signifie?
- Les fruits et légumes sont classés selon :
 - ✓ Leur profil nutritionnel
 - ✓ Leur origine botanique
 - ✓ La façon dont ils sont consommés
- Présenter l'activité « À la découverte des intrus! », dont l'objectif est de démontrer la grande diversité de ce groupe alimentaire.



1



À la découverte des intrus !

À PRÉPARER...

- ✓ **Cartes d'aliments « Légumes et fruits »**
- ✓ **Cartes « intruses » suggérées :**
 - légumineuses
 - tofu
 - punch aux fruits
 - boisson de soya enrichie
 - chips
 - confiture de fraises
 - ketchup

2 FAÇONS DE PROCÉDER...

Version 1:

- Déposer les cartes, dessins vers le haut, sur la table et à tour de rôle, identifier les intrus et en discuter.

Version 2 :

- Distribuer au hasard les cartes aux participants. À tour de rôle, ceux-ci présentent leurs cartes et les autres participants doivent identifier les intrus. Discuter des intrus.



- Afin d'orienter la discussion, voici les caractéristiques des aliments intrus :

Aliments	Commentaires
<u>Légumineuses</u> 	Groupe « Viandes et Substituts ». Bien que d'origine végétale, les légumineuses sont riches en protéines et sont utilisées dans notre alimentation comme un substitut de viande.
<u>Tofu</u> 	Groupe « Viandes et Substituts ». Produit dérivé du soya, une légumineuse, le tofu est riche en protéines et est considéré comme un substitut de viande.
<u>Punch aux fruits</u> 	Ne fait pas partie d'aucun groupe alimentaire. Même s'il est constitué à 25 % de vrais fruits, le « punch », « cocktail » ou « nectar » est principalement un mélange de sucre, d'eau et de saveurs artificielles. Attention à la liste d'ingrédients!
<u>Boisson de soya enrichie</u> 	Groupe « Lait et Substituts ». Produits dérivé du soya, la boisson de soya est naturellement riche en protéines. Un enrichissement en calcium, vitamines et minéraux en font une excellente alternative aux produits laitiers.
<u>Chips</u> 	Ne fait pas partie d'aucun groupe alimentaire. Bien que les pommes de terre soient un légume, sa transformation en chips en fait un aliment riche en gras et en sodium, très loin du profil nutritionnel des aliments du groupe des « Légumes et fruits ».
<u>Confiture de fraises</u> 	Ne fait pas partie d'aucun groupe alimentaire. La confiture est à la base un condiment riche en sucres simples. Bien que plusieurs produits offerts sur le marché contiennent moins de sucre, les confitures devraient être consommées avec modération et ainsi, ne constitue pas un aliment du groupe des « Légumes et fruits ».
<u>Ketchup</u> 	Ne fait pas partie d'aucun groupe alimentaire. Le ketchup est un condiment dérivé de la tomate, mais son profil nutritionnel est loin de lui ressembler! Riche en sodium, le ketchup devrait être consommé avec modération.



Questions fréquentes :

Pomme de terre : légume ou féculent?

Selon le GAC, la pomme de terre est un légume. Par contre, sa richesse en amidon lui donne un profil nutritionnel similaire au pain... C'est pour cette raison qu'on peut aussi la considérer comme un féculent, au même titre que les produits céréaliers!



La tomate est un fruit ou un légume?

D'un point de vue botanique, c'est-à-dire de la façon dont elle pousse, la tomate est un légume-fruit. Le poivron et le concombre en sont également des exemples.

Par contre, étant traditionnellement cuisinée en légumes, la tomate est considérée comme tel...





B) Profil nutritionnel des légumes et des fruits

→ Présenter l'affiche « CONTENU NUTRITIF »



Une consommation plus grande de légumes et de fruits n'aurait que des effets bénéfiques sur la santé. Pourquoi? Que contiennent (ou ne contiennent pas!) ces aliments pour qu'ils soient si nutritionnellement attrayants?

4

NUTRIMENT	CARACTÉRISTIQUES
Glucides	Principal nutriment des légumes et fruits (L&F), les glucides sont la première source d'énergie de l'organisme. Les L&F ne contiennent naturellement que peu ou pas de lipides et de protéines.
Fibres alimentaires	Riches en fibres alimentaires (conserver la pelure!), les L&F contribuent, entre autres, à une bonne santé intestinale.
Eau	Composante majeure de ce groupe d'aliments, l'eau contribue à ce que les L&F soient si peu caloriques, en plus d'hydrater naturellement.
Vitamines, minéraux et autres composés	Une grande variété de L&F implique une grande variété de sources de vitamines, minéraux et autres composés (antioxydants, molécules anticancer, etc.), favorisant une bonne santé générale.

En résumé,

Les légumes et les fruits sont...

- ✓ Riches en énergie rapide (glucides), fibres alimentaires, vitamines, minéraux et autres petits composés.
- ✓ Pauvres en calories, en lipides et en protéines.

PENSEZ-Y!
Plus un légume et un fruit sont colorés, plus ils sont riches en vitamines, minéraux et autres composés...





C) Guide d'achat des légumes et des fruits

→ Utiliser les affiches « GUIDE D'ACHAT »



Comment s'y retrouver aux rayons des légumes et des fruits? Évidemment, les légumes fraîchement cueillis du jardin sont les plus nutritifs. Ensuite, le **temps** et la **transformation** sont deux facteurs qui influencent directement la qualité nutritive de ces aliments.

5

- Discuter du mythe alimentaire suivant :

ÉTAPE	ACTIONS
MYTHE	VRAI OU FAUX : Les légumes et les fruits utilisés pour les conserves ou la congélation sont de moins bonne qualité.
Les FAITS	✓ Les légumes et les fruits voués aux conserves ou à la congélation sont cultivés dans ce but. ✓ Arrivés à maturité, les légumes et les fruits sont cueillis et rapidement transformés. ✓ La surgélation est une méthode de congélation très rapide. Les aliments surgelés ont donc une excellente valeur nutritive. ✓ La mise en conserve implique une cuisson des aliments dans de l'eau généralement salée. Quelques nutriments seront détruits par ce processus, mais la valeur nutritive de ces aliments demeure bonne.
RÉPONSE	FAUX. Les légumes et les fruits en conserve ou surgelés ne sont pas des aliments de deuxième qualité.



Présenter le guide d'achat des légumes et des fruits frais, surgelés et en conserve.



D) Guide de la saine cuisson

→ Utiliser les affiches « GUIDE DE CUISSON »



Les légumes et les fruits crus ont généralement une très bonne valeur nutritive. Or, la cuisson facilite la digestion de plusieurs aliments, augmente l'absorption de certains composés par l'organisme et surtout, permet de créer une grande variété de mets savoureux.

Certaines méthodes de cuisson ont un impact beaucoup plus grand que d'autres sur la qualité nutritive des légumes et des fruits. Suivez le guide de cuisson pour discuter des méthodes à privilégier et de celles à utiliser à l'occasion.

6



SUGGESTIONS DU CHEF!

DÉGUSTATIONS

Dégustation mystère... Découpez des légumes ou fruits méconnus en cubes et faites déguster, sans identifier l'aliment. Les participants doivent utiliser leurs sens ou des questions simples (oui/non) afin de découvrir l'aliment mystère.

À découvrir : fenouil, céleri-rave, daïkon, melons, mangues, variétés de pommes ou de poires, etc.

RECETTES

- ✓ Soupe aux légumes racines
- ✓ Potage aux carottes et panais
 - ✓ Légumes rôtis
- ✓ Paillassons de légumes
- ✓ Sauce jardinière
- ✓ Salade de fenouil et raisins

Vous ne disposez pas de l'équipement nécessaire pour cuisiner?

Distribuez tout de même des copies de ces recettes ou de vos recettes favorites contenant des légumes et des fruits.

Vos participants seront ravis!



E) Augmenter sa consommation de L&F, c'est possible!

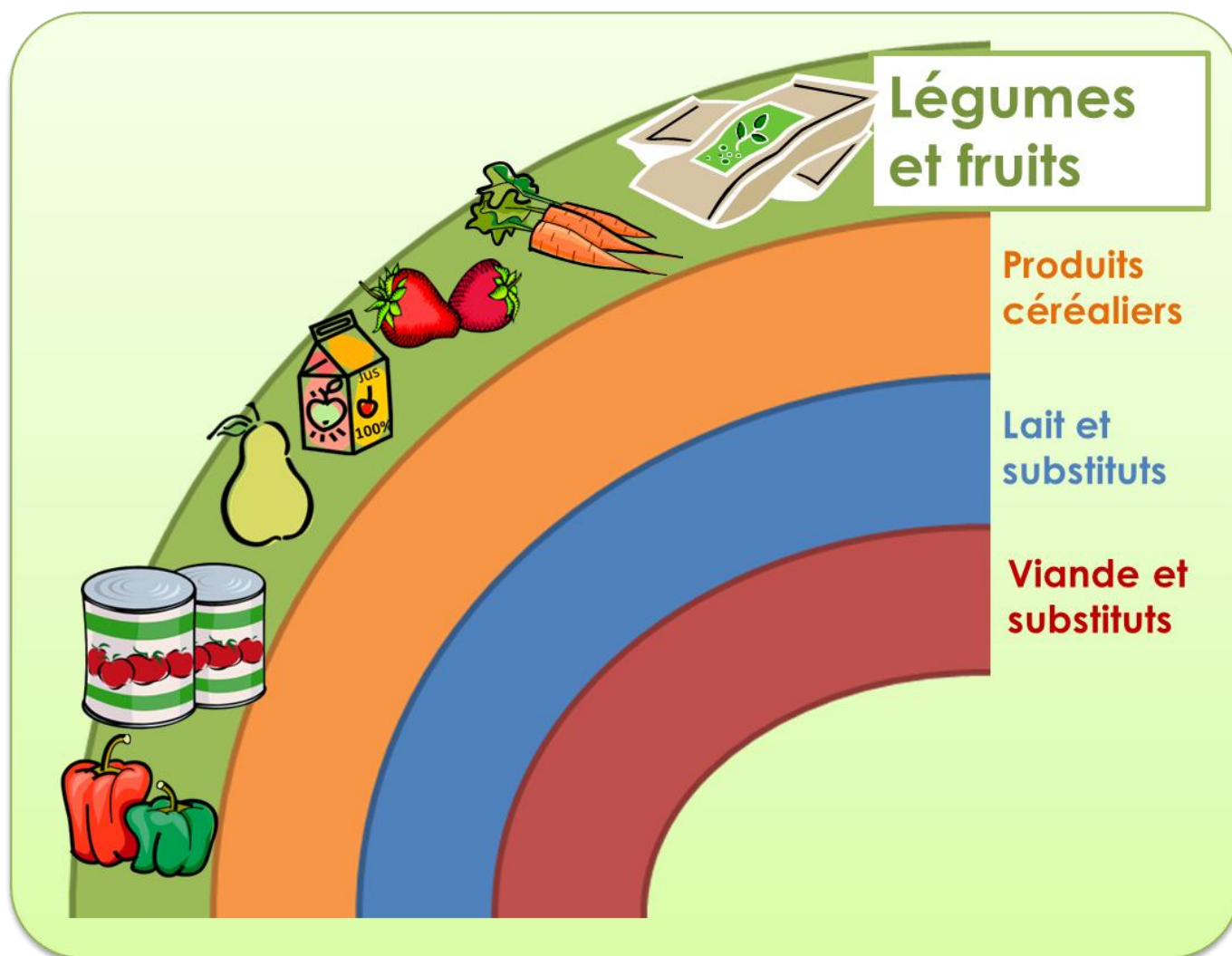
→ Distribuer le document « ASTUCES POUR EN MANGER +... »

Difficile d'augmenter sa consommation de légumes et de fruits? Les enfants chignent quand vous dites le mot « brocoli » ? Le document « Astuces pour en manger +... » contient plusieurs trucs pour augmenter sa consommation de légumes et de fruits au quotidien. À votre tour de partager vos trucs, astuces, recettes et expériences pour mettre ces aliments en valeur et aussi, au menu à tous les jours!

7



Guide Alimentaire canadien



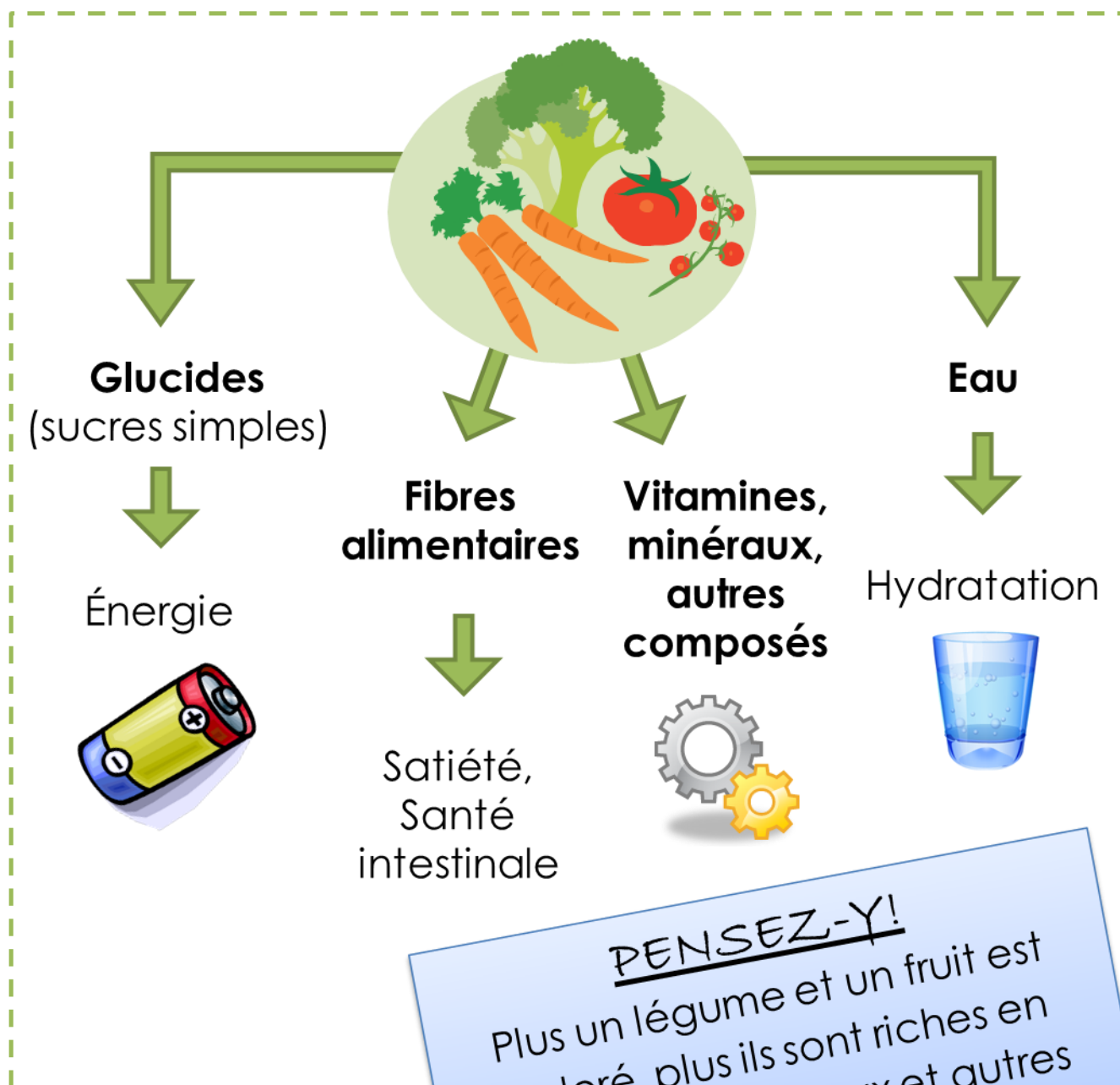
Les légumes et fruits sont classés selon :

- ✓ Leur profil nutritionnel
- ✓ Leur origine botanique
- ✓ La façon dont ils sont consommés





CONTENU NUTRITIF



PENSEZ-Y!
Plus un légume et un fruit est coloré, plus ils sont riches en vitamines, minéraux et autres composés...



GUIDE D'ACHAT

Légumes et fruits	Points forts	Points faibles
CONSERVE 	• Longue conservation • Peu \$ • Bonne valeur nutritive	• Salés • Sucres ajoutés • Texture
	Meilleurs choix → Légumes allégés en sodium ou sans sodium → Fruits dans du jus, et non dans du sirop	
SURGELÉS 	• Grande variété • Longue conservation • Excellente valeur nutritive	• Texture • Plus \$
	Meilleurs choix → Légumes et fruits nature	
FRAIS 	• Texture et saveur maximales • Valeur nutritive de bonne à excellente	• Coûts variables • Courte durée de conservation
	Meilleurs choix → Légumes et fruits nature, de saison → Légumes et fruits aux couleurs vives	



GUIDE DE CUISSON

À retenir...

Pour un MAXIMUM
de saveur et de
valeur nutritive...

→ Minimum de temps



→ Minimum d'eau



→ Minimum de gras



Au quotidien

- ✓ Cuisson à la vapeur
- ✓ Cuisson au four à micro-ondes
- ✓ Légumes sautés dans un peu de gras
- ✓ Légumes rôtis

À l'occasion

- ✓ Légumes frits (immersion dans l'huile)
- ✓ En sauce à base de crème ou de beurre

Rappel



TOUS les aliments sont permis dans le cadre d'une saine alimentation.



La fréquence de consommation et la quantité ingérée varieront selon leur valeur nutritive.



ASTUCES POUR EN MANGER + ...

Facilité

Des légumes coupés, lavés, conservés dans un contenant au frigo... On les sort au retour de l'école!

Jamais pris au dépourvu

Des réserves de fruits et légumes surgelés et en conserve...

Visibilité

Un bol de fruits sur le bout du comptoir... tentant!

Fades les légumes?

On les « punch » ! Jus ou zeste de citron ou d'orange, des fines herbes, des épices, des graines de sésame, des oignons verts...

Dessert? Pensez fruits!

Nature, en compote, dans un yogourt, ...

Trempez-les!

- ✓ Salé : hummus à base de yogourt nature
- ✓ Sucré : yogourt vanille, pouding maison

Réconfortant

Un potage maison, idéal pour utiliser des légumes (et des fruits!) défraîchis et pour, subtilement, faire découvrir de nouvelles saveurs.

Variété!

La clé du succès pour éviter l'ennui...