

Les fruits sont une protection

contre les maladies cardiovasculaires, les cancers, l'obésité et le diabète et cela parce qu'ils contiennent des fibres, des vitamines, des oligo-éléments antioxydants et ont un faible apport calorique.

Les personnes qui consomment peu de fruits ont 1,5 à 2 fois plus de risques de développer certains types de cancers que celles qui en mangent beaucoup. Or 60% des Français n'en consomment pas suffisamment.

Les fruits c'est au moins
5 fois par jour :

- À chaque repas et en cas de petits creux
- Crus, cuits, naturels ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve

Astuces

COMMENT CONVAINCRE LES ENFANTS DE MANGER DES FRUITS ET LEGUMES ?

- **Emmenez-les au marché :** vous pouvez les familiariser avec les produits frais. Ils pourront goûter, choisir ce qu'ils veulent, apprendre à reconnaître un fruit mûr.
- **En cuisine :** lors des repas à la maison, intégrez les légumes à leurs plats favoris (des carottes dans les spaghettis), essayez de rendre le plat ludique (brochettes de fruits)
- **Pensez à la cueillette :** vos enfants se prendront forcément au jeu, autrement plus amusant que de mettre un paquet de biscuits dans un panier.



MARQUER DES POINTS, MANGER DES FRUITS !

- Depuis 2003, l'Assurance Maladie est à l'initiative d'un programme régional de prévention de l'obésité infantile.
 - Chaque année 35 000 enfants de 3 à 6 ans (dans 300 écoles) bénéficient de 22 dégustations de fruits de saison afin de développer leur curiosité alimentaire, les sensibiliser aux bienfaits des fruits pour leur santé et les inciter à bouger.
- www.npdc.assurance-maladie.fr/nord-pas-de-calais

Dans le cadre du Programme Régional de Santé



MARQUER DES POINTS, MANGER DES FRUITS !



ACTI'fruity

