



FICHE 11 : Informations sur les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont très riches en eau, en fibres, en vitamines, en minéraux et en oligoéléments. Ils ont, en revanche, une faible densité énergétique (sauf les fruits secs et oléagineux).

Composition

La teneur en lipides des fruits et légumes est faible, sauf pour les fruits oléagineux. Les glucides sont le nutriment principal des fruits et des légumes (en dehors des fruits oléagineux) et la teneur en glucides varie d'une espèce à l'autre.

Les glucides présents dans les fruits et légumes sont principalement des sucres simples (fructose, glucose, saccharose).

La teneur en protéines des fruits et légumes est faible, sauf pour les fruits secs, oléagineux et amylicés.

Classification

Les fruits peuvent être classés de la façon suivante :

- ✓ **Fruits à saveur acide** : agrumes, fruits rouges et baies (riche en vitamine C et provitamine A).
- ✓ **Fruits à saveur sucrée** : pommes, poires...
- ✓ **Fruits oléagineux** (noix, noisettes, amandes...) riches en lipides et en vitamine E.
- ✓ **Fruits secs qui ont été déshydratés** : abricots, figes... Ils sont riches en glucides, en fibres et en sels minéraux.
- ✓ **Fruits amylicés** qui doivent être cuits pour être digestibles (châtaigne...).

Les légumes peuvent être classés selon leur structure végétale :

- ✓ **Légumes tuberculaires** : carottes, navets...
- ✓ **Légumes bulbes** : oignons, ail, poireaux...
- ✓ **Légumes tiges** : asperges...
- ✓ **Légumes feuillus** : salades, épinards...
- ✓ **Légumes fleurs** : artichauts, choux...
- ✓ **Légumes fruits** (légumes qui surviennent après la floraison de la plante) : tomates, courgettes, haricots verts...
- ✓ **Légumes secs** : pommes de terre...

Consommation

Pour manger 5 fruits et légumes par jour, il suffit de manger :

- ✓ **2 ou 3 portions de fruits** (par exemple : 1 jus de fruits au petit-déjeuner / 1 fruit au déjeuner / 1 compote au goûter ou au dîner).

et

- ✓ **2 ou 3 portions de légumes** (par exemple : 1 portion de crudités et 1 portion de légumes au déjeuner / 1 bol de soupe au dîner).

La notion de portion

La taille de la portion varie avec l'âge.

La portion correspond à peu près à ce que tient un individu dans le creux de sa main.

1 portion de fruits =

- ✓ $\frac{1}{2}$ à 1 fruit de grosseur moyenne
- ✓ $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse (5 cuillères à soupe) de fruits crus, surgelés ou en conserve
- ✓ $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de jus de fruits
- ✓ $\frac{1}{4}$ de tasse de fruits secs

1 portion de légumes =

- ✓ $\frac{1}{2}$ à 1 légume de grosseur moyenne
- ✓ $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve
- ✓ $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de jus de légumes
- ✓ $\frac{1}{2}$ à 1 tasse de légumes feuillus