



AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES CHAQUE JOUR !

COMMENT MANGER 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?

Il suffit de manger :
2 ou 3 portions de fruits
(par exemple : 1 jus de fruit 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 taille d'une portion varie avec l'âge.
La portion correspond à peu près à ce que tient un individu dans le creux de sa main.*



LES IDÉES FUTÉES

Pensez aux fruits et légumes à tous les repas et pour le petit creux :

- › Proposez les fruits et légumes épluchés, hachés, coupés en morceaux ou même pressés.
- › Osez mêler les fruits aux céréales, au yaourt, à la compote, ou bien les légumes au fromage blanc, aux féculents (pâtes, riz, semoule...).
- › Pensez aux gratins, purées, soupe, salades composées, ou légumes farcis qui permettent de mélanger certains fruits et légumes «ni vu ni connu».
- › Évitez d'acheter des plats préparés surchargés en sel et en lipides (huiles, graisses animales...).
- › Essayez les plats sucrés-salés : salade avec des pommes, du poulet, de l'ananas...
- › Montrez l'exemple, innovez et essayez !
- › Placez bien en vue un panier ou un plat rempli de fruits. Les enfants mangeront plutôt ce qui est facile d'accès.

Cuisinez les fruits et légumes avec vos enfants :

- › La préparation, l'odeur et la présentation sont des atouts pour faire aimer les fruits et les légumes à votre enfant. Faites-le participer, il en sera fier et aura plus de plaisir à déguster votre cuisine.
- › Apprenez à vos enfants à composer avec les fruits : faire des brochettes de fruits et les manger, presser une orange avec le presse-agrumes et en boire aussitôt le jus.

PARENTS, DONNEZ L'EXEMPLE

Vous êtes le premier modèle de vos enfants...

Ce que l'on fait a plus d'importance pour les enfants que ce que l'on peut leur dire.

- › Veillez ainsi à ce que vos habitudes nutritionnelles soient conformes à celles recommandées.
- › Dans vos modes de vie quotidiens, privilégiez les sorties dynamiques aux activités sédentaires, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, accompagnez vos enfants à pied à l'école.
- › Au cours des périodes de congés scolaires, petits ou grands, soyez actifs!

Bref, variez les plaisirs, les activités et les itinéraires.



Surfez sur www.crocfulé.org et découvrez les fiches santé de mon site.



Croquez la vie, mangez des fruits !



8^{ÈME} ÉDITION 2010-2011

MARCHER AU QUOTIDIEN

OBJECTIF 10 000 PAS PAR JOUR

Il existe une équivalence approximative entre le nombre de pas effectués chaque jour et la durée d'activité physique recommandée pour être en bonne santé. Vous pouvez augmenter progressivement le nombre de pas que vous faites dans la journée.

Niveau d'activité physique	Nombre de pas par jour	Min/jour consacrées à une activité modérée
Inactivité importante	Moins de 3000	0 min
Activité faible	Entre 3000 et 6000	15 min
Activité modérée	Entre 6000 et 10 000	20-25 min
Activité physique recommandée	Plus de 10000	30 min

DÉMARRER PAS À PAS

- **Faites-en une habitude.** Choisissez un moment dans la journée où marcher convient à votre emploi du temps et à vos habitudes de vie.
- **Soyez rigoureux, mais flexible.** Ce n'est pas grave si vous ratez votre séance de marche, mais ne laissez pas une « journée off » bouleverser vos bonnes habitudes.
- **Éviter l'ennui.** Changez vos habitudes et vos itinéraires régulièrement pour éviter la routine.
- **Tenez vous droit,** et laissez vos bras et jambes travailler pour vous. Marchez naturellement, en balançant les bras doucement.
- **Respirez profondément.** Essayez d'inspirer sur 4 pas et d'expirer sur 4 autres pas, et ainsi de suite.
- **Utiliser votre podomètre** et compter le nombre de pas que vous faites chaque jour.
- **Lancez-vous des défis,** si vous faites habituellement 3000 pas, essayez progressivement d'atteindre 6000 pas.
- **Écrivez-le.** Pour vous aider à rester motivé, notez dans votre agenda vos « rendez-vous de marche ».
- **Faites-vous aider.** Parlez-en autour de vous et organisez des promenades en famille ou entre amis.
- **Soyez patient.** Il faut environ 6 semaines d'entraînement pour commencer à ressentir les bénéfices d'une activité quotidienne.

POUR CROQUER LA VIE, BOUGEZ ET MANGEZ DES FRUITS !

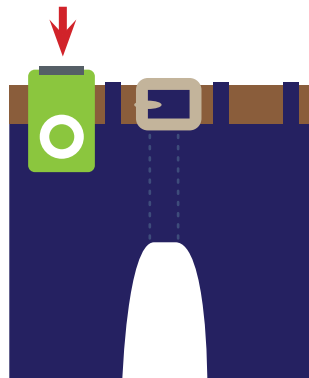
Pour toute la famille, avoir un bon équilibre alimentaire et pratiquer une activité physique régulière sont des conditions primordiales pour rester en bonne santé.

Quel que soit l'âge, adopter chaque jour des modes de vie sains et actifs permet d'entretenir et de préserver sa santé. En matière d'alimentation comme d'activité physique, ce sont les bonnes habitudes prises dès l'enfance qui se conservent à l'âge adulte.

LE PODOMÈTRE

Le podomètre permet de compter le nombre de pas que vous faites. Il comporte un balancier qui réagit à chaque pas.

Le podomètre doit être porté à la ceinture à la verticale du genou. (ou sur un foulard noué à la taille)



4 MOMENTS POUR BOUGER AU QUOTIDIEN

Bouger plus, c'est une question d'habitude. Au cours d'une journée, les occasions sont nombreuses pour faire de l'exercice. Et même les petits efforts sont utiles.

À LA MAISON

À la maison, n'oubliez pas que les activités domestiques sont aussi des activités physiques : bricolage, ménage, cuisine... toutes ces activités font bouger, alors pourquoi ne pas demander à vos enfants de vous donner un coup de main ? Et de temps en temps, délaissez un peu la télévision et les jeux vidéo pour aller prendre l'air. Moins on consacre de temps aux activités sédentaires, plus on bouge !

AU TRAVAIL

À l'heure du déjeuner, aller chercher votre déjeuner un peu plus loin que d'habitude ou pensez à faire une petite balade digestive de 10 minutes avant de démarrer l'après-midi, cela vous permettra aussi de vous aérer l'esprit. Régulièrement au cours de la journée, faites des pauses actives. Prenez quelques minutes pour faire quelques exercices de relaxation ou pour faire quelques pas.

PENDANT LES DÉPLACEMENTS

Marcher, prendre son vélo, sa trottinette... Les modes de déplacements dits actifs sont un bon moyen pour augmenter le temps consacré aux activités physiques. La marche, par exemple, s'intègre facilement dans les déplacements. Si vous prenez les transports en commun, prenez les escaliers au lieu des escalators et descendez une station avant pour finir le trajet à pied. Si vous vous déplacez en voiture, gardez-vous à distance pour pouvoir marcher quelques minutes avant d'arriver à destination.

Et pourquoi ne pas essayer le vélo ou le Vélib ? À Paris, les déplacements sont souvent plus rapides en vélo qu'en voiture ou en transport en commun, surtout aux heures de pointe !

PENDANT LES LOISIRS

Promenade à vélo, en rollers ou en trottinette... balades au parc et pourquoi pas petit foot avec les enfants ? Le week-end, toutes les occasions sont bonnes pour bouger en famille.