

SESSION 5

Plus de couleur : variez et économisez !

Documentation pour la cinquième session :

- ▶ Les étoiles des légumes et des fruits : les 10 meilleurs
- ▶ Valeur nutritive des légumes et des fruits
- ▶ La consommation de légumes et de fruits est-elle trop coûteuse ? Comparons...
- ▶ Plus de couleur dans votre vie : Pensez variété et économisez de l'argent
- ▶ Votre liste d'épicerie a-t-elle besoin d'une métamorphose légume/fruit ?
- ▶ Les quatre étapes des repas bon marché
- ▶ Mes succès
- ▶ Feuille d'objectif personnel
- ▶ Liste de contrôle des légumes et des fruits (facultatif)

Autres documents :

- ▶ Feuille de collecte des prix
- ▶ Feuille de calcul

Utilisez ces formules pour inscrire et calculer les prix des aliments pour l'activité
« Explorez les choix : Savourez une variété d'aliments et économisez ! »

- ▶ Feuille d'exemples de prix



Les étoiles des légumes et des fruits

Les 10 meilleurs

Tous les légumes et les fruits sont remplis de valeur nutritive. Voici les dix meilleurs !

Ils sont riches en vitamine C, folate, bêta-carotène et phytochimiques. Ils peuvent vous protéger contre les maladies du cœur, certains types de cancer et autres maladies. Certains sont une source de calcium. Le calcium aide les os à être forts et en santé.

Brocoli

Le brocoli fait partie de la famille du chou.

Tous les légumes de cette famille, comme le chou de Bruxelles, le chou et le chou-fleur sont remplis de produits chimiques qui luttent contre le cancer.

Le brocoli est tout spécial, car il contient aussi plus de calcium que la plupart des légumes.

Bonnes nouvelles pour vos os !

Frittata de brocoli

(donne 4 portions)

Mélanger : 8 œufs légèrement battus
 1 c. à thé de poudre à pâte
 1 tasse de fromage râpé
 1 tête de brocoli coupée
 1/2 tasse de farine
 2 tasses de fromage cottage

Verser dans un plat de cuisson légèrement graissé. Cuire à 350 °F jusqu'à ce que le tout soit doré (35-40 minutes).

Patates douces

Presque un dessert, mais elles sont faibles en calories et en matières grasses.

Elles contiennent beaucoup de bêta-carotène.

Les patates douces de couleur orange foncé ont le plus de bêta-carotène.

Patates douces au four

Essayez de faire cuire une patate douce plutôt qu'une pomme de terre blanche.

Piquez simplement la patate douce un peu partout.

Faire cuire au four à micro-ondes à température élevée pendant 10-15 minutes.

Tourner à la mi-temps.

Laisser reposer pendant deux minutes avant de peler.

Tomates

Les tomates sont riches en lycopène qui nous protègent contre le cancer et les maladies du cœur.

Les tomates cuites, comme les tomates à l'étuvée, la sauce tomate et même le ketchup, ont le plus de lycopène.

(Mais le ketchup sur vos frites ne compte pas pour une portion de légumes !)

Légumes verts

Les légumes verts à feuilles sont remplis de nutriments.

Les feuilles vert foncé contiennent le plus de bêta-carotène.

Parmi les meilleurs, on retrouve les épinards, la laitue romaine, la bette à carde, le chou vert et le borécole.

Par exemple, la laitue romaine a quatre fois plus de vitamine C et de bêta-carotène que la laitue iceberg.

Cantaloup

Tous les melons aux couleurs vives ont beaucoup de bêta-carotène. Le cantaloup est aussi riche en vitamine C, folate et fibres.

Poulet chasseur rapide

Dans un poêlon, combiner

- une grosse boîte de tomates à l'étuvée avec jus (28 oz)
- 2 tasses de tomates en tranches

Amener à ébullition.

Ajouter • 4 poitrines de poulet sans peau

Réduire le feu et mijoter, couvert pendant 30 minutes. Tourner le poulet.

Ajouter • 1 poivron vert en dés

Continuer à cuire pendant 10 minutes.

Enlever le poulet.

Faire bouillir la sauce, sans couvercle jusqu'à consistance épaisse. Verser sur le poulet.

Recettes faciles avec des épinards

- Hachez-les et ajoutez à la soupe ou aux pâtes.
- Ajoutez des épinards à vos salades.
- Mettez quelques feuilles dans votre sandwich.
- Ajoutez des épinards hachés aux omelettes ou aux œufs brouillés.

Salade de melon

Vous serez surprise de la rapidité avec laquelle les fruits disparaissent lorsqu'ils sont déjà coupés.

Coupez simplement des morceaux de cantaloup, de melon miel Honeydew et de melon d'eau.

Mélangez-les dans un bol.

Citrouille et courge

D'autres légumes aux couleurs vives !

Vous l'avez deviné... la citrouille et les courges sont d'excellentes sources de bêta-carotène !

Toutes les courges d'hiver, comme la courge poivrée et la courge musquée, ont plus de nutriments que les courges d'été. N'oubliez pas, une couleur foncée signifie que l'aliment est riche nutrition.

Carottes

Vous commencez à comprendre ! La couleur orangée des carottes signifie qu'elles sont remplies de bêta-carotène.

Le bêta-carotène protège non seulement contre le cancer et les maladies du cœur, mais il aide également votre vision.

Votre mère vous a-t-elle dit de manger des carottes parce qu'elles sont bonnes pour vos yeux ? Elle avait raison !

Choux de Bruxelles

Les choux de Bruxelles font partie de la famille du chou.

Tout comme le brocoli, ils aident à lutter contre le cancer et les maladies du cœur. Ils sont aussi très riches en vitamine C et en folate.

Crêpes à la citrouille

Voici une excellente manière d'ajouter du bêta-carotène au déjeuner de votre famille.

Lorsque vous préparez des crêpes, ajoutez 1/2 tasse de citrouille en conserve.

Ajouter 1/2 c. à thé de sucre pour chaque tasse de lait utilisée.

Mettez du piquant dans vos carottes !

Essayez d'ajouter des herbes ou des épices aux carottes.

Une fois les carottes cuites à la vapeur ou bouillies, saupoudrez-les avec 1 ou 2 c. à thé de :

origan
basilic
aneth
ou cumin

Choux de Bruxelles au poivre

Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres :

- 3 tasses de choux de Bruxelles

Mélanger avec :

- 1 poivron rouge finement haché
- 2 c. à thé de beurre et
- un peu de muscade

Le poivron rouge ajoute encore plus de vitamine C à ce plat d'accompagnement sain.

Petits fruits

Les fraises, les framboises, les bleuets et les canneberges sont riches en fibres. Ils contiennent beaucoup de vitamine C et d'autres nutriments. Les canneberges et les bleuets aident également à prévenir les infections urinaires.

Oranges

Les oranges et les autres agrumes sont les champions de la nutrition.

Ils aident à protéger contre les dommages aux cellules pouvant mener au cancer et à des maladies du cœur.

Une orange de grosseur moyenne contient plus de 100 % de la quantité de vitamine C requise dans une journée.

Le jus d'orange est aussi un bon choix, mais vous obtenez plus de fibres lorsque vous mangez le fruit.

Pour vos os, choisissez du jus d'orange additionné de calcium.

Le bleu est à la mode !

Ajoutez des bleuets surgelés à la pâte à frire lorsque vous préparez des gâteaux, des crêpes, des muffins ou des biscuits. Vos enfants aimeront manger de la nourriture bleue !

Mélange mandarin

Voici un dessert délicieux ou une collation facile !

Mélanger

une boîte de mandarines

et

une boîte de pêches en tranches

Valeur nutritive des légumes et des fruits

Type	Calories	Protéines (g)	Gras (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Bêta-carotène (ÉR)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)
Légumes								
Brocoli (1 tasse, cuit)	43	5	1	8	4	181	116	62
Choux de Bruxelles (1 tasse, cuits)	61	4	1	14	7	114	97	56
Chou (1 tasse, râpé, cru)	17	1	0	4	1	9	33	33
Carotte 1 moyenne, crue)	35	1	0	8	2	1 063	8	20
Chou-fleur (1 tasse, cru)	24	2	0	5	2	1	72	22
Laitue Iceberg (1 tasse, hachée)	11	1	0	1	1	105	2	11
Borécole (1 tasse, haché)	33	2	0	7	1,3	6 181	80	90
Laitue frisée (1 tasse, hachée)	8	1	0	2	0,8	2 488	10	20
Poivron, vert (1 cru)	32	1	0	8	2	45	107	12
Poivron, rouge (1 cru)	32	1	0	8	2	438	227	8
Pommes de terre (6 oz, cuites et pelées)	119	3	0	28	2	0	18	64
Citrouille (1 tasse, cuite)	83	3	1	20	4	1 262	9	37
Laitue romaine (1 tasse, hachée)	10	1	0	2	1	1 950	13	18

Type	Calories	Protéines (g)	Gras (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Bêta-carotène (ÉR)	Vitamine C (mg)	Calcium (mg)
Légumes (suite)								
Épinards (1 tasse, crus)	12	2	0	2	1	384	16	30
Courge (1 tasse, cuite)	88	2	0	23	5	631	16	90
Patates douces (6 oz, cuites et pelées)	134	2	0	31	4	2 374	32	47
Bettes à cardes (1 tasse)	7	1	0	1	1	1 312	11	18
Tomate (1 moyenne, crue)	26	1	0	6	1	107	23	6
Fruits								
Abricots (secs, 10 moitiés)	83	1	0	22	3	1 024	1	19
Cantaloup (1/4 cru)	93	2	1	22	2	1 334	113	18
Kiwi (1 cru)	46	1	0	15	2	9	70	26
Mangue (1 moyenne, crue)	135	1	1	35	4	450	57	21
Orange (1 médium)	62	1	0	15	2	9	70	61
Jus d'orange (1/2 tasse) calcium ajouté	55	1	0	12	1	9	53	172
Framboises (1 tasse, crues)	60	1	1	14	6	1	31	31
Fraises (1 tasse, crues)	45	1	1	10	3	3	85	27

Adapté du livre *The Vitality Cookbook*, Monda Rosenberg et Frances Berkoff, Harper Collins Publishers Ltd. 1995.

Pour obtenir les valeurs nutritives d'autres légumes et fruits, consultez le Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2007 à www.hc-sc.gc.ca.

La consommation de légumes et de fruits est-elle trop coûteuse ?

Comparons...

Collations

Boisson gazeuse _____ \$ Boîte de jus _____ \$
 Tablette de chocolat _____ \$ Macédoine de fruits en conserve _____ \$
 Croustilles _____ \$ Sac de mini-carottes _____ \$

Repas

Boîte de barres céréalières _____ \$ Bananes _____ \$
 Frites surgelées _____ \$ Pommes de terre _____ \$
 Soupe poulet et nouilles _____ \$ Soupe aux légumes _____ \$
 Nouilles et sauce _____ \$ Macédoine de légumes surgelés _____ \$
 Carton de crème glacée _____ \$ Contenant de yogourt _____ \$
 Frites surgelées _____ \$ Fraises surgelées _____ \$

Lorsque vous mangez à l'extérieur

Café _____ \$ Jus _____ \$
 Hamburger _____ \$ Hamburger _____ \$
 Frites _____ \$ Salade _____ \$
 Boisson gazeuse _____ \$ Jus _____ \$



Plus de couleur dans votre vie : Pensez variété et économisez de l'argent !

Manger 7 portions de légumes et de fruits chaque jour ne doit pas nécessairement vous coûter cher. Essayez les suggestions suivantes pour obtenir de la variété de façon économique.

► Lorsque les légumes et les fruits ne sont pas en saison

- Choisissez-les en conserve ou surgelés.
- Mettez en conserve vos légumes et les fruits durant l'été pour les savourer durant l'hiver.
- Congelez les petits fruits (baies) durant l'été. Savourez-les durant l'hiver.
- Achetez les légumes et les fruits frais durant la saison (par ex. les mandarines durant l'hiver, les courges à l'automne).
- Achetez des légumes et des fruits de la région. Visitez un marché de producteurs locaux.
- Faites un jardin ou jardiner en pot.

► Lorsqu'ils sont dispendieux

- Achetez les marques de commerce ou produit sans nom.
- Choisissez du jus d'orange concentré congelé.
- Coupez vos carottes en julienne au lieu d'acheter des mini-carottes.
- Achetez les légumes frais lorsqu'ils sont une aubaine. Blanchissez les légumes de surplus.
- Recherchez les aubaines et les rabais.

► Lorsqu'il est difficile de se rendre à l'épicerie

- Demandez à l'épicier de livrer à domicile.
- Prenez le service de navette pour les aînés pour aller à l'épicerie.
- Partagez un taxi avec un(e) ami(e).
- Considérez l'abonnement à la popote roulante.
- Devenez membre d'une coopérative de légumes et de fruits (Bonne Boîte Bonne Bouffe).

Plus de couleur dans votre vie : Pensez variété et économisez de l'argent !

► Lorsqu'il semble difficile de s'en procurer en petite quantité

- Achetez des légumes et des fruits congelés. On peut les portionner en plus petits formats.
- Achetez à l'unité et non un sac.
- Achetez des contenants d'une portion de sauce aux tomates, de fruit en conserve, de compote de pommes ou de jus.
- Partagez les grands formats avec un(e) ami(e).
- Achetez des fruits secs en vrac.

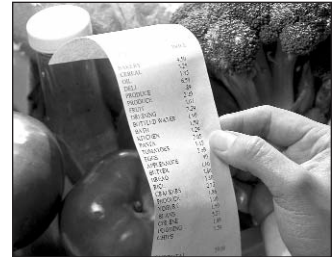
Achetez les légumes et les fruits qui sont faciles à préparer pour une personne. Essayez les légumes et les fruits à l'intérieur de vos repas.

Déjeuner	
Muffin au son et aux raisins secs	Céréale avec des fruits secs et des tranches de banane
Salade de fruits en conserve*	Lait
Yogourt	Cocktail de canneberges
Repas du midi	
Soupe aux légumes en conserve	Sandwich à la dinde avec laitue, tomate et concombre
Fromage et craquelins	Poire
Bâtonnets de carottes	Cocktail de légumes*
Orange	Orange
Souper	
Omelette aux légumes	Poitrine de poulet grillé
Macédoine de légumes surgelés	Patate douce
Compote de pommes*	Salade du chef
	Lait

**Achetez des portions individuelles.

Votre liste d'épicerie a-t-elle besoin d'une métamorphose légume/fruit ?

Vous pouvez économiser tout en savourant une variété d'aliments. Explorez de nouveaux choix. Choisissez des légumes et des fruits frais, surgelés et en conserve. Et n'oubliez pas les jus et les fruits secs !



Groupes d'aliments	Aliments	Idées de menus
LÉGUMES ET FRUITS		
Légumes frais		
Légumes surgelés		
Légumes en conserve		
Fruits frais		
Fruits surgelés		
Fruits en conserve		
Fruits secs		
Jus		

Votre liste d'épicerie a-t-elle besoin d'une métamorphose légume/fruit ?

Vous pouvez économiser tout en savourant une variété d'aliments. Explorez de nouveaux choix. Choisissez des légumes et des fruits frais, surgelés et en conserve. Et n'oubliez pas les jus et les fruits secs !



Groupes d'aliments	Aliments	Idées de menus
PRODUITS CÉRÉALIERS		
LAIT ET SUBSTITUTS		
VIANDES ET SUBSTITUTS		
AUTRES ALIMENTS ET ARTICLES NON ALIMENTAIRES		

Les quatre étapes des repas bon marché

Votre guide pour une alimentation saine économique

La bonne nourriture qui est aussi bonne pour votre santé ne doit pas nécessairement être coûteuse. Ces quatre étapes vous montrent comment planifier des repas sains pour votre famille. Elles peuvent aussi vous aider à économiser à l'épicerie.

Les 4 étapes

Étape 1 : Planifiez ce que vous et votre famille mangerez la semaine prochaine.

- ▶ Obtenez une copie de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.
- ▶ Obtenez les circulaires de l'épicerie où vous magasinez habituellement. Recherchez les aliments sains en solde.
- ▶ Sur une feuille, dressez un tableau de menus. Voici des exemples de tableaux de menus pour le déjeuner, le dîner et le souper.

Tableau de menus pour le déjeuner

- Déjeuner – décidez de ce que vous et votre famille mangerez.
- Essayez d'inclure des aliments faisant partie d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.
- Choisissez du jus non sucré plutôt que des boissons fruitées. Les boissons fruitées sont additionnées de sucre et contiennent très peu de nutriments. Le jus d'orange surgelé est souvent plus économique que le jus d'orange prêt-à-servir.

IDÉES DE MENUS

Déjeuner	Mardi	Jeudi	Samedi
Légumes et fruits	Banane	Bleuets surgelés	Fruits en conserve
Produits céréaliers	Rôtie au pain de blé entier	Crêpes à la citrouille et petits fruits	Muffins aux prunes et au babeurre
Lait et substituts		Lait	Yogourt
Viandes et substituts	Beurre d'arachide		

* Consultez les recettes Plus de couleur pour obtenir la recette pour préparer ce repas.

Bon... maintenant que vos déjeuners sont planifiés, passons au dîner...

Tableau de menus pour le dîner

- Vous économiserez si vous apportez votre propre repas au travail ou à l'école. Utilisez un sachet de glace (Ice-Pack) ou congelez un jus pour garder les aliments froids. Pour garder les aliments chauds, utilisez une bouteille isolante (thermos).
- Cherchez les restes dans votre réfrigérateur. Les restes peuvent faire d'excellents repas du midi. Écrivez vos idées sur le tableau de menus.
- Essayez d'inclure au moins un légume ou fruit avec votre repas du midi. Ils sont moins chers « en saison ».
- Choisissez des légumes et des fruits qui coûtent moins chers : pommes, oranges, bananes, pommes de terre, carottes, rutabagas, chou, brocoli.

IDÉES DE MENUS

Dîner	Mardi	Jeudi	Samedi
	Forêt de macaroni et de fromage	Soupe verte portugaise*	Rouleaux mandarins au thon*
Légumes et fruits	Salade de brocoli	Borécole Pommes de terre Carottes	Mandarines Céleri
Produits céréaliers	Macaroni	Bannock aux groseilles à grappes	Tortilla
Lait et substituts	Fromage	Yogourt	Lait
Viandes et substituts		Saucisse	Thon

*Consultez les recettes Plus de couleur pour obtenir la recette pour préparer ce repas.

Bon... maintenant que vos dîners sont planifiés, passons au souper...

Tableau de menus pour le souper

- Le souper est généralement le principal repas de la journée. Assurez-vous d'inclure au moins un aliment de chaque groupe alimentaire.
- Choisissez vos desserts et vos collations à partir des quatre groupes alimentaires.

IDÉES DE MENUS

Souper	Mardi	Jeudi	Samedi
	Spaghetti	Créez votre propre sauté *	Pizza de légumes Plus de couleur
Légumes et fruits	Sauce pour pâtes avec légumes Plus de couleur *	Restes de légumes : carottes, céleri, brocoli, poivrons	Brocoli, carottes, poivrons, champignons, oignons
Produits céréaliers	Spaghetti (essayez le spaghetti de blé entier)	Riz	Croûte de pizza
Lait et substituts	Lait	Crème-dessert faible en gras	Fromage mozzarella
Viandes et substituts	Lentilles	Restes de poulet	

*Consultez les recettes Plus de couleur pour obtenir la recette pour préparer ce repas.

Étape 2 : Préparez une liste d'épicerie.

- ▶ Regardez dans votre réfrigérateur et dans les armoires pour voir ce que vous avez déjà et ce dont vous avez besoin.
- ▶ Consultez votre plan de menus et décidez de ce que vous devrez acheter cette semaine. Écrivez les articles sur votre liste.
- ▶ Apportez votre liste au magasin ! Elle vous fera épargner temps et argent.

Étape 3 : Rendez-vous à l'épicerie !

- ▶ Achetez les aliments apparaissant sur votre liste d'épicerie.
- ▶ Comparez les prix. Apportez une calculatrice si cela peut vous aider.
- ▶ Essayez d'acheter les produits sans nom et avec le moins d'emballage possible.
- ▶ Sachez que les produits exposés au bout des allées ne sont pas toujours en solde.
- ▶ Recherchez les aubaines dans la poussette d'aubaines dans le rayon des légumes et des fruits. Les légumes et les fruits n'ont peut-être pas l'air aussi beaux, mais souvent ils sont encore bons à manger. Coupez les fruits pour les salades ou les desserts. Utilisez les légumes dans les soupes, les ragoûts ou les casseroles.
- ▶ Surveillez la caisse enregistreuse au fur et à mesure que votre nourriture passe afin de vous assurer qu'il n'y a pas d'erreur.

Étape 4 : Rangez les aliments.

- ▶ Conservez les légumes et les fruits au bon endroit.
 - Conservez les pommes de terre, les oignons, les rutabagas, les courges dans un endroit sombre et frais et non pas dans le réfrigérateur.
 - Conservez les pommes, le brocoli, le chou-fleur, le poivron et la laitue dans le réfrigérateur.
 - Faites mûrir les bananes, les pêches, les avocats et les kiwis dans un sac de papier sur le comptoir.

Mes succès

Mes objectifs	Combien de fois ai-je fait ce que j'ai dit que je ferais ?	Qu'est-ce qui m'aiderait à atteindre mon objectif ?	Qu'est-ce qui rend l'atteinte de mon objectif difficile ?	Suis-je certaine que j'atteindrai mon objectif ? À quel degré suis-je certaine ?
<p>Exemple :</p> <p>Je choisirai des légumes et des fruits pour mes collations du soir au moins trois fois par semaine.</p>	<p style="text-align: center;">x</p> <p>1 2 3 4 5 jamais parfois toujours</p> <p>J'atteins parfois mon objectif.</p>	<p>J'ai besoin d'acheter des légumes et des fruits délicieux et faciles à préparer comme collations pour toute la famille.</p>	<p>Il n'y a pas assez de choix de légumes et de fruits comme collation dans ma maison.</p>	<p style="text-align: center;">x</p> <p>1 2 3 4 5 pas certaine certaine</p> <p>Je suis pas mal certaine d'atteindre mon objectif.</p>
Objectif 1	<p>1 2 3 4 5 jamais parfois toujours</p>			<p>1 2 3 4 5 pas certaine certaine</p>
Objectif 2	<p>1 2 3 4 5 jamais parfois toujours</p>			<p>1 2 3 4 5 pas certaine certaine</p>
Objectif 3	<p>1 2 3 4 5 jamais parfois toujours</p>			<p>1 2 3 4 5 pas certaine certaine</p>
Objectif 4	<p>1 2 3 4 5 jamais parfois toujours</p>			<p>1 2 3 4 5 pas certaine certaine</p>

Feuille d'objectif personnel

Cette semaine, mon objectif est de faire un changement qui m'aidera à manger plus de légumes et de fruits.

Le changement que je ferai est :

Ma récompense sera :

Comment ce changement va-t-il modifier ou améliorer ma santé ?

Signature : _____

Date : _____

N'oubliez pas qu'un objectif « **SMART** » est :

S – Spécifique

M – Mesurable

A – Atteignable

R – Digne d'une Récompense

T – Temporel



Feuille de collecte des prix

La consommation de légumes et de fruits est-elle trop coûteuse ?

Collations	Boisson gazeuse 355 ml	\$	Boîte de jus Paquet de 3 boîtes de 250 ml	\$
	Tablette de chocolat 45-55 g	\$	Macédoine de fruits en conserve Boîte de 398 ml	\$
	Sac de croustilles 220 g	\$	Sac de mini-carottes Sac de 454 grammes	\$
Repas	Boîte de barres céréalières Boîte de 8 barres	\$	Bananes 8 bananes	\$
	Frites surgelées Sac de 1 kg	\$	Sac de pommes de terre Sac de 10 livres	\$
	Soupe poulet et nouilles Boîte de 284 ml	\$	Soupe aux légumes Boîte de 284 ml	\$
	Nouilles et sauce Paquet de 130 g	\$	Macédoine de légumes surgelés Sac de 1 kg	\$
	Carton de crème glacée Carton de 2 l	\$	Contenant de yogourt 1 l Fraises surgelées Paquet de 425 g	\$
Lorsque vous mangez à l'extérieur	Tasse de café – petite 3 restaurants différents _____ _____ _____	\$	Jus – petit 3 restaurants différents _____ _____ _____	\$
	moyenne =	\$	moyenne =	\$
Lorsque vous mangez à l'extérieur	Hamburger, frites & boisson gazeuse 2 restaurants différents _____ _____ _____	\$	Hamburger, salade & jus 2 restaurants différents _____ _____ _____	\$
	moyenne =	\$	moyenne =	\$

Feuille de calcul

Recueillez et inscrivez les prix des divers aliments apparaissant sur la Feuille de collecte des prix. Ensuite, utilisez la formule sur cette feuille pour calculer les prix par portion. Écrivez les prix par portion sur le transparent 4 : La consommation de légumes et de fruits est-elle trop coûteuse ? Comparons...

Aliments	Formule pour le calcul
Boisson gazeuse	Prix de 1 boîte de 355 ml; multiplier par $(250 \div 355)$ pour obtenir le prix par 250 ml.
Boîte de jus	Prix d'un paquet de 3 boîtes de 250 ml $\div 3 =$ coût par portion de 250 ml.
Tablette de chocolat	Prix d'une tablette de 45-55 grammes.
Macédoine de fruits en conserve	Prix d'une boîte de 398 ml; multiplier le prix par $(125 \div 398)$ pour obtenir le prix par portion de 125 ml.
Sac de croustilles	Prix d'un sac de 220 grammes; multiplier le prix par $(40 \div 220)$ pour obtenir le prix par portion de 40 grammes.
Sac de mini-carottes	Prix d'un sac de 454 grammes; multiplier le prix par $(80 \div 454)$ pour obtenir le prix par portion de 1/2 tasse.
Boîte de barres céréalières	Prix d'une boîte contenant 8 barres; diviser le prix par 8 pour obtenir le prix d'une barre.
Bananes	Peser 8 bananes; multiplier le poids par le prix à la livre/au kilogramme; diviser par 8 pour obtenir le prix par banane.
Frites surgelées	Prix d'un sac de 1 kg de frites; multiplier le prix par $(100 \div 1\ 000)$ pour obtenir le prix par portion de 100 grammes.
Sac de pommes de terre	Prix d'un sac de 10 livres de pommes de terre; multiplier le prix par $(100 \div 4\ 540)$ pour obtenir le prix par portion de 100 grammes.
Patate douce	Multiplier le prix au kilogramme par $(100 \div 1\ 000)$ pour obtenir le prix par portion de 100 grammes.
Soupe poulet & nouilles	Prix d'une boîte de 284 ml; diviser le prix par 2 pour obtenir le prix par portion.
Soupe aux légumes	Prix d'une boîte de 284 ml; diviser le prix par 2 pour obtenir le prix par portion.
Nouilles & sauce	Prix d'un paquet de 130 grammes (donne 4 portions de 125 ml); diviser le prix par 4 pour obtenir le prix d'une portion de 125 ml.
Macédoine de légumes surgelés	Prix d'un sac de 1 kg; multiplier le prix par $(100 \div 1\ 000)$ pour obtenir le prix d'une portion de 125 ml.
Carton de crème glacée	Prix d'un contenant de 2 litres de crème glacée aux fraises \div par 8 pour obtenir le prix d'une portion de 250 ml.
Contenant de yogourt & fraises surgelées	$[\text{Prix d'un paquet de 425 grammes de fraises surgelées} \div 6] + [\text{prix d'un contenant de 1 l de yogourt à la vanille multiplié par } (0,75 \div 4)] =$ prix d'une portion de 175 ml de yogourt avec 75 ml de fraises.
Café	Obtenir les prix dans 2-3 restaurants (p. ex. 1 restaurant rapide, 1 casse-croûte, 1 restaurant familial); faire la moyenne des prix.
Jus	Obtenir les prix dans 2-3 restaurants (p. ex. 1 restaurant rapide, 1 casse-croûte, 1 restaurant familial); faire la moyenne des prix.
Hamburger, frites & boisson gazeuse	Obtenir les prix dans 2 restaurants (p. ex. 1 restaurant rapide, 1 casse-croûte, 1 restaurant familial); faire la moyenne des prix.
Hamburger, salade & jus	Obtenir les prix dans 2 restaurants (p. ex. 1 restaurant rapide, 1 casse-croûte, 1 restaurant familial); faire la moyenne des prix.

Feuille d'exemples de prix

Ceci est un exemple des prix retrouvés à Waterloo, (Ontario) en juillet 2003. Les calculs pour obtenir le prix par portion apparaissent ci-dessous.

Collations	Boisson gazeuse (par 250 ml)	0,49 \$	Boîte de jus (par 250 ml)	0,30 \$
	Tablette de chocolat (45-55 g)	0,99 \$	Macédoine de fruits en conserve (par 125 ml)	0,56 \$
	Sac de croustilles (80 g)	0,61 \$	Sac de mini-carottes (80 g ou 1/2 tasse)	0,35 \$
Repas	Boîte de barres céréalières (par barre)	0,34 \$	Bananes (Par banane)	0,15 \$
	Frites surgelées (par 100 g)	0,14 \$	Sac de pommes de terre (par 100 g)	0,04 \$
			Patates douces	*0,33 \$
	Soupe poulet et nouilles (1/2 boîte)	0,40 \$	Soupe aux légumes (1/2 boîte)	0,40 \$
	Nouilles et sauce (par 125 ml) (excluant le prix du lait et du beurre/margarine à ajouter)	0,30 \$	Macédoine de légumes surgelés (par 125 ml)	0,20 \$
	Carton de crème glacée (par 250 ml)	0,62 \$	Contenant de yogourt et fraises surgelées (par 250 ml)	*0,85 \$
Lorsque vous mangez à l'extérieur	Tasse de café – moyen		Jus	
	Casse-croûte – Tim Horton's	1,07 \$	Casse-croûte – Tim Horton's	1,25 \$
	Resto rapide – Wendy's	0,99 \$	Resto rapide – Wendy's	0,95 \$
	Resto familial – Swiss Chalet	1,79 \$	Resto familial – Swiss Chalet	1,99 \$
		moyenne = 1,40 \$		moyenne = 1,40 \$
	Hamburger, frites & boisson gazeuse		Hamburger, salade & jus	
	Resto rapide – Wendy's	3,99 \$	Resto rapide – Wendy's	4,82 \$
Resto familial – Swiss Chalet	8,98 \$	Resto familial – Swiss Chalet	8,98 \$	
	moyenne = 6,49 \$		moyenne = *6,90 \$	

*Dans certains cas, le choix légume/fruit est plus coûteux. Il est important de tenir compte du fait que la valeur des légumes et des fruits est supérieure en raison de leurs bienfaits pour la nutrition et la santé.

SESSION 6

Plus de légumes et de fruits en quelques minutes !

Documentation pour la sixième session :

- ▶ 25 idées de légumes et de fruits en 5 minutes
- ▶ Problèmes et solutions pour la conservation
- ▶ Conservation des légumes et des fruits

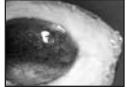
Autres documents :

- ▶ Cartes de planification des menus Plus de couleur
Copiez ces cartes sur du papier plus épais ou du carton.
Plastifiez-les afin de pouvoir les utiliser plusieurs fois.
- ▶ Feuilles de travail « Idées 5 minutes » avec légumes et fruits



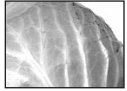
25 idées de légumes et de fruits en 5 minutes

Légumes



Avocats

- ▶ Préparez un sandwich aux légumes ! Placez quelques tranches d'avocat avec des tranches de tomate, de concombre et de la moutarde entre deux tranches de pain.
- ▶ Trempette ! Servez des tacos, des croustilles à la mexicaine ou des craquelins avec du guacamole. Écrasez ensemble un avocat, 2 c. à thé de citron ou de lime et 1 gousse d'ail haché fin.



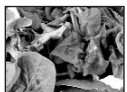
Chou

- ▶ Soupe minestrone rapide et facile. Combinez 6 tasses d'eau et 3 cubes de bouillon de poulet dans une grosse casserole. Menez à ébullition. Ajoutez 4 tasses de chou haché et vos légumes favoris, surgelés ou en conserve. Ajoutez une grosse boîte de tomates et une boîte de haricots secs. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre. Prenez-en un bol et congelez les restes !
- ▶ Salade de chou colorée ! Utilisez du chou rouge râpé pour préparer une salade de chou qui se conservera au réfrigérateur pendant plusieurs jours. Combinez une petite pomme de chou rouge râpé, 3 carottes râpées et un oignon haché. Mélangez 1/2 tasse d'huile végétale avec 1/2 tasse de votre vinaigre favori. Versez sur le mélange de chou. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre. Pour un peu de variété, ajoutez des raisins secs ou des morceaux de pomme.



Chou-fleur

- ▶ Vous avez besoin d'un plat d'accompagnement avec des légumes ? Faites cuire du chou-fleur frais ou congelé, à la vapeur ou au four à micro-ondes. Pour plus de saveur, couvrez de fromage râpé ou de fromage à tartiner.
- ▶ Essayez le chou-fleur comme amuse-gueule. Votre famille ne raffole peut-être pas du chou-fleur cuit, mais le préfère peut-être cru. Une vinaigrette faible en matières grasses « campagne » est une trempette rapide et délicieuse.



Épinards

- ▶ Ajoutez des nutriments à votre dîner ! Essayez d'inclure quelques feuilles d'épinards frais et des tranches de tomate dans votre sandwich.
- ▶ Profitez de la commodité ! Mélangez un sac de salade avec un sac d'épinards. Vous obtiendrez une salade colorée et saine lorsque vous devez manger sur le pouce.

Pour plus d'idées de recettes, consultez le site [Mélangez-les : lesfruitsetlegumes.ca](http://lesfruitsetlegumes.ca)

25 idées de légumes et de fruits en 5 minutes

Légumes (suite)



Haricots verts et jaunes

- ▶ Ajoutez de la verdure à votre soupe ! Ajoutez une poignée d'haricots verts surgelés à votre soupe favorite en conserve.
- ▶ La salade de trois fèves est servie ! Combinez une boîte de haricots rouges, une boîte de pois chiches et une boîte de haricots verts. Mélangez 3 c. à table d'huile végétale, 3 c. à table de vinaigre, 1 c. à thé de basilic séché et 1/2 c. à thé de poudre d'ail. Versez sur les haricots. Bien mélanger.



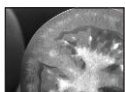
Macédoine de légumes

- ▶ Préparez votre dîner au wok ! Faites sauter à feu vif un paquet de macédoine de légumes surgelés (chou-fleur, brocoli, carottes) avec des languettes de viande maigre et une bouteille de sauce pour sauté. Servez sur un lit de riz.
- ▶ Pâtes aux légumes ! Ajoutez une macédoine de légumes à une sauce tomate ou une sauce blanche. Servez sur vos pâtes favorites.



Maïs

- ▶ Maïs en épis à la Cajun ! Enveloppez un épi de maïs avec son feuillage d'une pellicule plastique. Cuire au four à micro-ondes à température élevée pendant cinq minutes. Découvrez le maïs. Ajoutez 1/8 tasse de beurre et 1/8 c. à thé de flocons de piment rouge.
- ▶ Mélange piquant au maïs. Faites cuire 1/2 tasse de maïs surgelé. Mélangez avec 1/2 poivron rouge haché, 1 oignon vert haché et 1/2 tasse de vinaigrette à l'italienne. Dégustez !



Tomates

- ▶ Spaghetti salsa ! Ajoutez 2 tasses de salsa aux tomates en morceaux à 1/2 livre de bœuf haché maigre. Assaisonnez avec 1/4 c. à thé de poudre d'ail. Servez sur du spaghetti et couvrez avec votre fromage favori. Congelez le surplus de sauce.
- ▶ Ajoutez des tomates en cubes en conserve ou fraîches, des oignons et des poivrons à des œufs brouillés ou à une omelette. Rapide et consistant. Excellent au déjeuner, au dîner et au souper !

Pour plus d'information sur la préparation des légumes et des fruits, visitez le site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à www.acdfl.ca.

25 idées de légumes et de fruits en 5 minutes

Fruits



Ananas

- ▶ Ajoutez du sucre à votre plat principal. Ajoutez des morceaux d'ananas dans un sauté.
- ▶ Rien de mieux qu'un ananas frais ! Demandez à votre épicier de couper un ananas frais et servez-le avec du fromage cottage.



Pêches

- ▶ Commencez la journée avec un yogourt fouetté aux pêches ! Dans un mélangeur, mélangez 1/2 tasse de pêches en conserve ou fraîches, 1 tasse de yogourt aromatisé aux pêches et 1/2 tasse de jus d'orange jusqu'à consistance lisse.



Pommes

- ▶ Faites cuire une pomme au four à micro-ondes ! Enlevez le cœur de la pomme et placez-la dans un petit bol. Mélangez 1 c. à thé de beurre, 1 c. à table de cassonade et un soupçon de cannelle. Remplissez le milieu de la pomme avec ce mélange et ajoutez 1 c. à table d'eau. Faites cuire au four à micro-ondes à température élevée jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ cinq minutes).
- ▶ À l'aventure ! Essayez un sandwich grillé au fromage et pomme. Tartinez une tranche de pain avec de la moutarde Dijon. Couvrez de tranches de pomme minces. Couvrez avec votre fromage favori. Grillez jusqu'à ce que le fromage fonde.



Raisins

- ▶ On peut congeler les raisins ! Rincez les raisins et égouttez-les bien. Enlevez les raisins de leur tige, placez-les sur un plateau et congelez. Vos enfants en raffoleront !
- ▶ Créez votre salade de fruits ! Versez 1/2 tasse de jus d'orange sur une tasse de raisins sans pépins; une orange, pelée et tranchée; une banane, pelée et tranchée; et une pêche, tranchée. (N'hésitez pas à utiliser n'importe quel fruit que vous aimez et que vous avez sous la main.)



Raisins secs

- ▶ Ajoutez du nouveau à vos céréales ou à votre sandwich de beurre d'arachide – ajoutez des raisins secs ou des abricots ou des pruneaux.
- ▶ Ajoutez des raisins secs à vos produits de boulangerie comme les muffins, les pains, les galettes, les scones et les biscuits.

Problèmes et solutions pour la conservation

Problème de conservation 1 :

Mes tomates ne semblent pas mûrir et n'ont pas de goût. Qu'est-ce qui s'est passé ?

Les avez-vous mises dans le réfrigérateur ? La réfrigération des tomates les empêche de mûrir et les fait perdre leur goût. Conservez les tomates sur le comptoir pendant 3 à 4 jours. Ne les couvrez pas et gardez-les hors de la lumière directe du soleil. Lorsqu'elles sont mûres, mangez-les en un ou deux jours.

Problème de conservation 2 :

Mes légumes semblent se détériorer très rapidement au réfrigérateur. Qu'est-ce qui s'est passé ?

Avez-vous lavé vos légumes ? On ne devrait jamais laver les légumes et les fruits frais avant de les réfrigérer. Les légumes et les fruits lavés se gâtent plus rapidement. Les seuls légumes qui devraient être lavés sont les légumes-feuilles.

Avez-vous placé des légumes avec des fruits ? Les fruits émettent de l'éthylène. Ce gaz les fait mûrir. Mais l'éthylène gâte les légumes. Assurez-vous de placer les légumes et les fruits séparément dans le réfrigérateur. Il est préférable de les conserver dans des tiroirs séparés dans votre réfrigérateur. Certains légumes comme les carottes, le céleri, le concombre, le navet et le zucchini resteront plus frais s'ils sont conservés dans des contenants hermétiques.

Vos légumes et vos fruits étaient-ils frais lorsque vous les avez achetés ? Les légumes et les fruits emballés et vendus sur la table de soldes à l'épicerie sont parfois gâtés avant qu'ils ne parviennent à votre domicile. Si vous achetez de tels produits, vous devrez les consommer tout de suite.

Problème de conservation 3 :

Les poires que j'ai achetées sont très vertes et dures. Que puis-je faire pour les aider à mûrir ?

Les poires mûrissent mieux à la température ambiante. Elles deviennent sucrées et plus molles. Une fois mûres, on peut les conserver au réfrigérateur pendant un à trois jours. Elles ne perdront pas leur saveur. D'autres fruits pouvant mûrir sur le comptoir, puis être réfrigérés comprennent : pêches, nectarines, prunes, avocats, kiwis, mangues et papayes.

Afin d'aider ces fruits à mûrir sur le comptoir, placez-les dans un sac de papier. Fermez le sac de manière lâche. Le sac retiendra l'éthylène émanant des fruits. Pour faire mûrir les fruits encore plus rapidement, ajoutez une banane mûre ou une pomme dans le sac. Utilisez seulement des sacs de papier. Les sacs de plastique ou autres contenants retiennent l'humidité et l'air qui gâteront les fruits.

Problème de conservation 4 :

Lorsque j'ai décongelé mes fraises surgelées, elles sont devenues en bouillie. Qu'est-ce qui s'est passé ?

Comment avez-vous congelé vos fraises ? Les fraises congelées seront plus molles peu importe ce que vous faites. Afin d'aider les fraises à conserver leur forme et les empêcher de former une masse, essayez la **méthode du plateau**. Arrangez les fraises en une seule couche sur une tôle à biscuits ou un plateau. Placez le plateau dans le congélateur pendant une ou deux heures. Lorsque les fraises sont congelées, placez-les dans des sacs ou des contenants hermétiques. Vous pouvez conserver les fraises jusqu'à une année.

Comment avez-vous décongelé les fraises ? Si vous prévoyez manger les fraises congelées comme vous mangeriez des fraises fraîches, ne les faites pas complètement décongeler. Cela les aidera à conserver leur forme. De plus, il n'est pas nécessaire de décongeler complètement les fraises que vous utilisez dans les tartes ou la cuisson.

Problème de conservation 5 :

Le brocoli était en solde alors j'ai acheté cinq têtes. Comment puis-je le conserver?

Le brocoli restera frais au réfrigérateur pendant environ cinq jours. Il est fort probable que vous ne pourrez pas manger cinq têtes de brocoli en cinq jours ! Vous pourriez congeler le brocoli que vous ne pouvez pas manger. Il s'agit d'une manière rapide et facile de le conserver. Les légumes doivent être blanchis avant d'être congelés. Le **blanchiment** signifie faire cuire le légume à l'eau chaude pendant quelques minutes. Les légumes différents nécessitent des temps de cuisson différents. Le blanchiment aide à fixer la couleur et la texture des légumes et aussi à ce qu'ils ne deviennent pas en bouillie.

Pour blanchir le brocoli, lavez-le bien puis coupez-le en petits morceaux. Placez-le dans un grand chaudron d'eau bouillante et couvrez. Blanchissez pendant trois minutes. Plongez rapidement le brocoli dans une eau très froide pour interrompre le processus de cuisson immédiatement. Bien égoutter. Asséchez en tapotant avec un linge à vaisselle propre ou avec un essuie-tout. Enlevez toute l'humidité pour empêcher la formation de cristaux de glace. Faites congeler les morceaux de brocoli en utilisant la méthode du plateau. Ensuite, placez le brocoli dans des sacs ou des contenants hermétiques.

Pour plus d'information sur la conservation des légumes et des fruits, consultez le guide : *Légumes et fruits de A à Z*.

Pour plus d'information sur le blanchiment et la congélation des légumes et des fruits, visitez le site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à www.acdfl.ca

Conservation des légumes et des fruits

Congélateur

Blanchissez les légumes. Cela permettra de conserver la couleur et la texture.

Égouttez et séchez bien. Les cristaux de glace demeureront petits.

Couvrez ou enveloppez bien. Cela prévient les brûlures de congélation.

Vous pouvez conserver les légumes et les fruits au congélateur jusqu'à un an.

Fruits qui ne se congèlent pas bien : poires, cerises douces, agrumes, kiwis, ananas.

Réfrigérateur

Conservez les légumes et les fruits séparément.

Les fruits produisent de l'éthylène qui gâtent les légumes.

Ananas
Cerises
Petits fruits
Pommes
Raisins
Rhubarbe

Asperges
Aubergine
Betteraves
Brocoli
Carottes
Céleri
Champignons
Chou
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Concombres
Courges (été)
Fines herbes
Haricots verts et jaunes
Légumes-feuilles
Navet
Oignons verts et poireaux
Panais
Pois
Poivrons
Pommes de terre nouvelles
Pousses
Radis
Rhizome de gingembre

Mûrir sur le comptoir d'abord, puis conserver au réfrigérateur.

Avocats
Citrons et limes
Kiwis
Mangues
Melons
Oranges et tangerines
Pamplemousses
Pêches et nectarines
Poirs
Prunes
Rutabagas

Comptoir (température ambiante)

Bananes

Ail
Citrouilles
Courges (hiver)
Oignons
Patates douces
Pommes de terre
Tomates



Cartes de planification des menus Plus de couleur

Fraises

Brocoli

Carottes

Laitue romaine

Cartes de planification des menus Plus de couleur

Tomate

Orange

Poivron rouge

Pêches

Cartes de planification des menus Plus de couleur

Céleri

Épinard

Poire

Cantaloup

Cartes de planification des menus Plus de couleur

Patate douce

Plantain

Mangue

Maïs

Cartes de planification des menus Plus de couleur

Courge

Pomme

Asperge

Pomme

« Idées 5 minutes » avec légumes et fruits

Feuille de travail 1

Joëlle et son mari aiment cuisiner ensemble. Le seul problème est qu'ils achètent et préparent trop de nourriture pour deux. Il y a toujours des restes. Ils ont de la difficulté à utiliser tous les légumes et les fruits qu'ils ont achetés.

Dans le réfrigérateur :

Légumes mélangés cuits

Poivrons doux

Salade de fruits

Dans le congélateur :

Fraises

Sauce tomate maison

Dans le garde-manger :

Soupe aux légumes en conserve

Bananes

Champignons en conserve

Comment Joëlle et son mari pourraient-ils utiliser ces légumes et ces fruits ?

Utilisez les légumes et les fruits qu'ils ont à la maison. Vous pourriez avoir besoin d'ajouter des aliments d'autres groupes alimentaires. Énumérez autant d'idées que possible.

« Idées 5 minutes » avec légumes et fruits

Feuille de travail 2

Louise a 75 ans. Elle vit seule. Elle n'a jamais été bonne cuisinière. Comme elle est atteinte d'arthrite, elle a de la difficulté à préparer ses repas. Elle mange une grande quantité d'aliments préparés. Ses repas sont très ennuyeux. Cette semaine elle a mangé du poisson-frites, un ragoût de bœuf en conserve et une boîte de macaronis au fromage.

Où sont les légumes et les fruits ?

Dans le réfrigérateur :

Laitue

Cocktail de tomates

Carottes

Dans le congélateur :

Légumes mélangés surgelés

Epinards surgelés

Dans le garde-manger :

Pois en conserve

Fruits en conserve

Comment Louise pourrait-elle ajouter des légumes et des fruits à ses repas ?

Utilisez les légumes et les fruits qu'elle a à la maison. Énumérez autant d'idées que possible.

« Idées 5 minutes » avec légumes et fruits

Feuille de travail 3

Ling est une mère qui travaille. Elle a deux fils adolescents qui adorent grignoter de la malbouffe. Ling mange aussi souvent ces aliments. Ils ont des collations sucrées comme des biscuits, des bonbons et de la crème glacée. Le soir, ils aiment manger des grignotines salées comme des croustilles et des bretzels.

Où sont les légumes et les fruits ?

Dans le réfrigérateur :

Carottes

Brocoli

Chou-fleur

Raisins

Jus d'ananas

Dans le congélateur :

Bleuets surgelés

Dans le garde-manger :

Mandarines en conserve

Mangue en conserve

Bananes

Quelles grignotines sucrées et salées Ling pourrait-elle préparer pour elle et pour ses fils ?

Utilisez les légumes et les fruits qu'elle a à la maison. Vous devrez peut-être ajouter des aliments d'autres groupes alimentaires. Énumérez autant d'idées que possible.

« Idées 5 minutes » avec légumes et fruits

Feuille de travail 4

Linda travaille le jour. Elle a seulement une demi-heure pour le dîner.
Elle mange généralement dans les restaurants rapides.
Ses mets favoris sont les hamburgers, la pizza et les sous-marins.

Où sont les légumes et les fruits ?

Au coin du hamburger :

À la pizzeria :

Au resto sub :

Comment Linda pourrait-elle inclure des légumes et des fruits dans son dîner ?

Quels choix de légumes et de fruits pourraient être offerts dans ces restaurants rapides ?
Énumérez autant d'idées que possible.
