

Mission n° 1



opération

ATOCA TANGO

La mission n° 1, si vous l'acceptez, consiste à **prendre l'habitude de mettre au moins 5 portions de fruits et légumes à votre menu chaque jour.** En planifiant votre consommation quotidienne de fruits et légumes, vous atteindrez plus facilement votre objectif. Adopterez-vous les bons « réflexes » ?

1. Faites une liste

Ensemble, dressez une liste des fruits et légumes que vous connaissez. Plus vous aurez de choix, plus vous serez tentés d'en ajouter au menu.

2. Pensez à différentes façons de les apprêter

On peut boire le jus d'une orange le matin, la manger nature à la collation, dans une salade ou un dessert. À vous de multiplier les possibilités à partir de votre liste !

3. Planifiez les 5 portions pour une journée

Déterminez les fruits et légumes que vous mangerez au cours d'une journée en utilisant la règle suivante :

- ▶ au moins 1 fruit au déjeuner
- ▶ 1 légume et 1 fruit au dîner
- ▶ 1 légume et 1 fruit au souper.

Voilà déjà 5 portions ! Ajoutez 1 fruit ou 1 légume à la collation, et vous serez rendus à 6 ou même plus.

4. Prévoyez suffisamment de fruits et légumes

Planifiez vos achats afin de vous assurer d'avoir assez de fruits et légumes pour tout le monde. Ayez toujours sous la main des produits congelés, séchés ou en conserve : ce sont d'excellents aliments dépanneurs.

5. Partez à l'aventure !

Intégrez régulièrement dans votre menu un fruit ou un légume que vous ne connaissez pas. Demandez au personnel de la fruiterie comment l'apprêter ou faites des recherches sur Internet.

6. Conservez les pages de cette mission dans le cartable de vos agents Défi Santé.

7. Partagez !

Visitez la page www.Facebook.com/DefiSante pour faire part à d'autres familles de vos trucs pour réaliser les missions.

opération **Mission n° 1** **ATOCA TANGO**

1. À gauche, dresse une liste des fruits et légumes que tu connais.
2. À droite, dresse une liste des différentes manières d'apprêter les aliments.
3. Avec des couleurs différentes, amuse-toi à relier les aliments et les modes de préparation! Il peut y avoir plusieurs possibilités!

Quels fruits et légumes connais-tu ?

pommes
tomates

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment peux-tu les apprêter ?

en salade
cuit au four

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

opération **Mission n° 1** ATOCA TANGO

Déterminez les fruits et légumes que vous mangerez au cours d'une journée.

	Exemple	jour 1	jour 2	jour 3	jour 4	jour 5	jour 6
Déjeuner	Banane dans les céréales						
Dîner	Sandwich au thon et salade de tomates + Compote de pommes						
Collation	Bâtonnets de carottes et trempette						
Souper	Poitrine de poulet et haricot verts + Croustade aux fruits						

Grâce au soutien de :

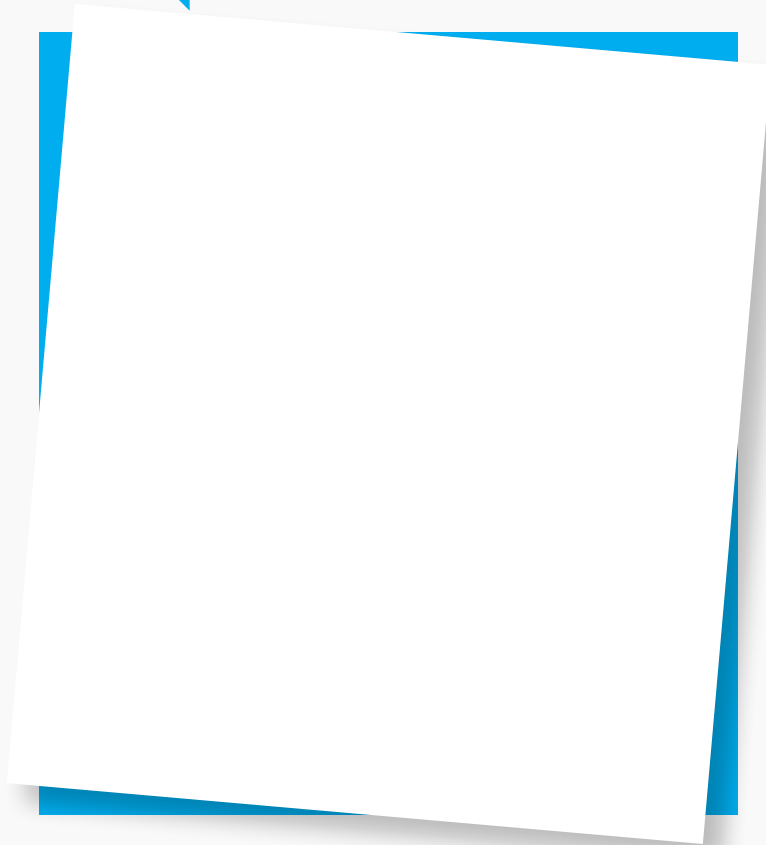


Pour découvrir d'autres **MISSIONS**, visitez DefiSante.ca.
Racontez vos missions sur la page www.facebook.com/DefiSante

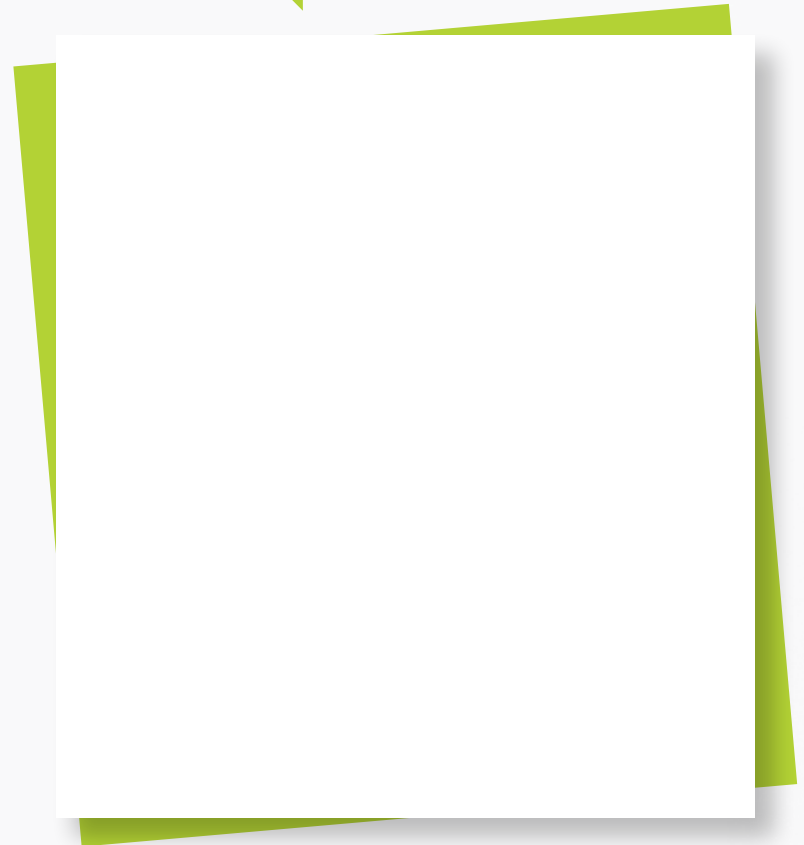
opération **Mission n° 1** **ATOCA TANGO**

1. À gauche, colle une illustration d'un fruit ou d'un légume que tu aimes beaucoup ou dessine-le. Écris en dessous quand et comment tu le manges.
2. À droite, colle une illustration d'un nouveau fruit ou légume que tu as essayé ou dessine-le. Écris en dessous quand et comment tu l'as mangé. As-tu aimé cela?

FRUIT OU LÉGUME QUE TU CONNAIS



NOUVEAU FRUIT OU LÉGUME



Grâce au soutien de :



famille

Défi Santé
5|30 Équilibre

Pour découvrir d'autres **MISSIONS**, visitez DefiSante.ca.
Racontez vos missions sur la page www.facebook.com/DefiSante