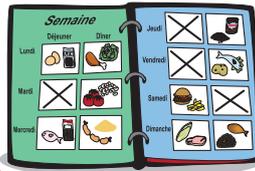


Comment manger plus de fruits et légumes ?

1

Je fais mes menus



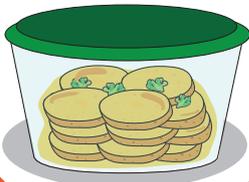
2

Je fais ma liste de courses



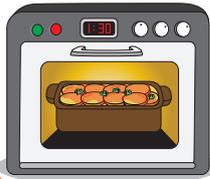
6

J'utilise les restes



5

Je prépare et conserve mes repas



4

Je range mes courses



3

Je fais mes courses



Etape 1

Je fais mes menus

1 Je compte pour la semaine :



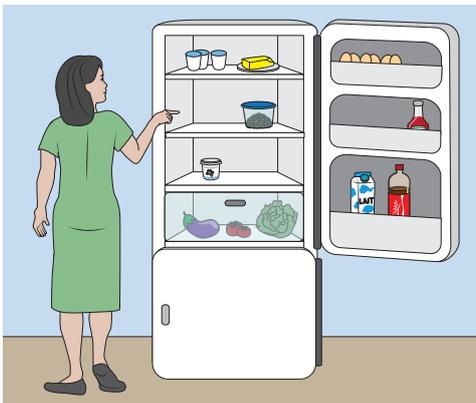
- Combien de repas je vais faire chez moi ?
- Combien de personnes il y aura pour chaque repas ?



		Semaine						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Déjeuner 		 		 	 		
	Dîner 						 	

2 Je regarde les aliments dans mon frigo.

J'utilise ces aliments pour les premiers menus de la semaine.



		Semaine						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Déjeuner 		 		 	 		
	Dîner 						 	

3 Je cherche des idées de recettes.

Dans des livres de cuisine, sur internet ou sur les réseaux sociaux.

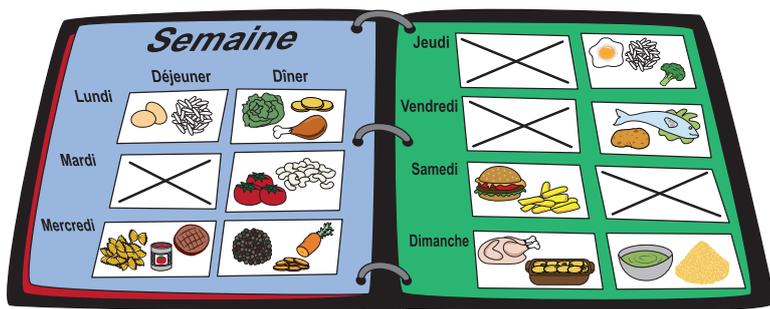


4 Je prévois mes menus pour toute la semaine.

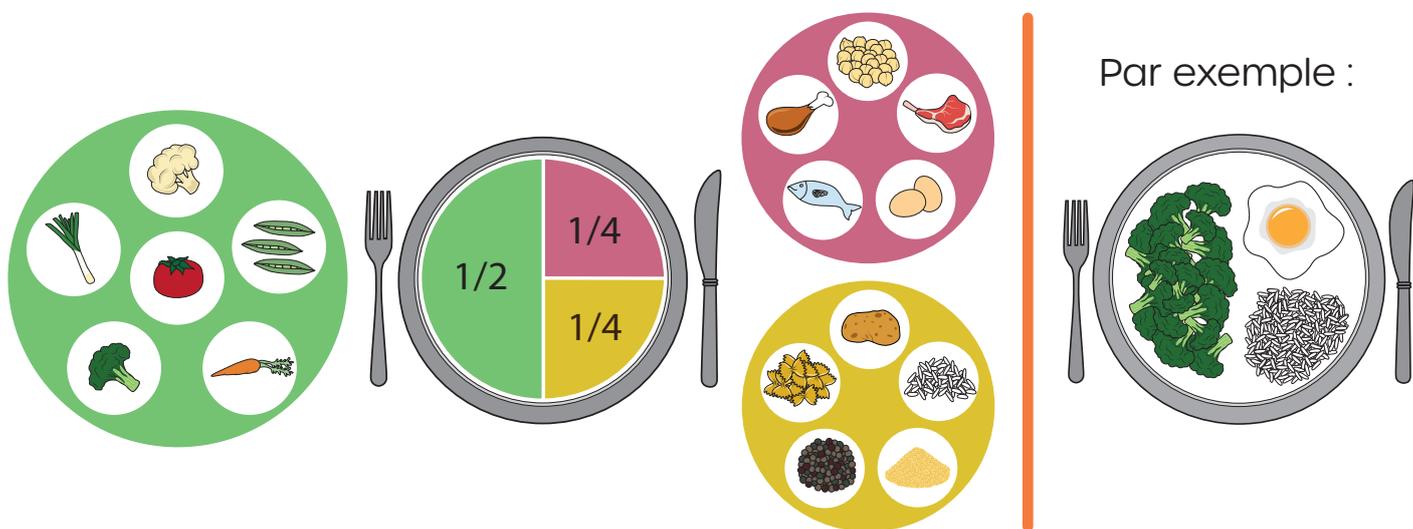
- Je peux utiliser un tableau pour organiser mes menus.

		Semaine						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner								
Dîner								

- Je peux aussi utiliser un classeur.

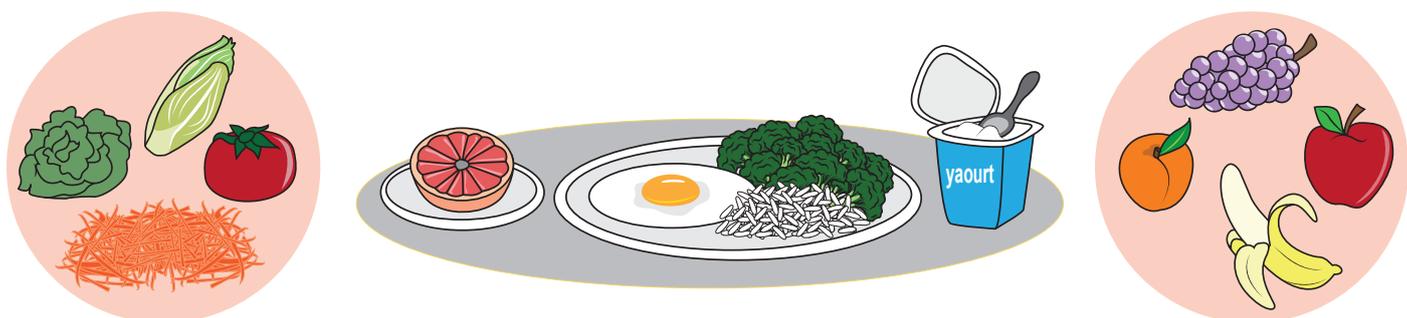


5 Je choisis d'abord mes plats principaux.



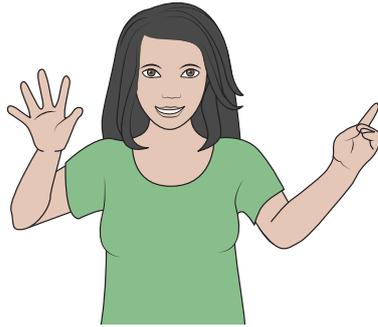
6 Je peux ajouter une entrée et un dessert.

Je peux choisir des légumes pour les entrées et des fruits pour les desserts.

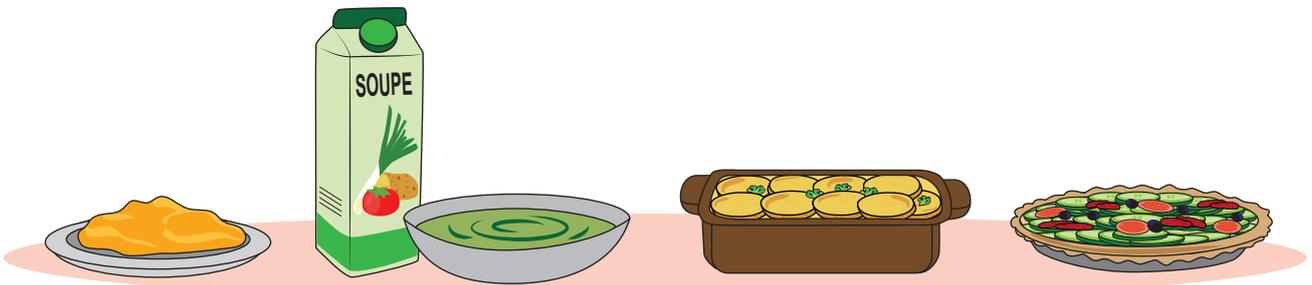


7 Je vérifie que j'ai au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.

5

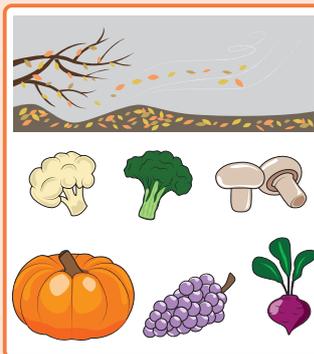
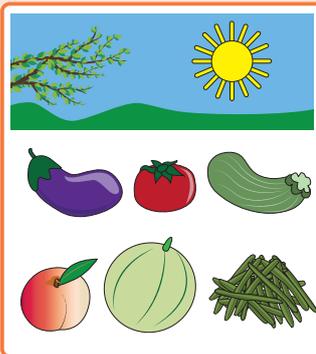
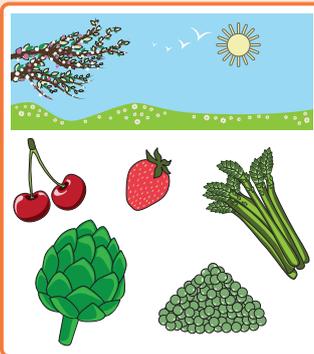


Il y a aussi des légumes dans les purées, les soupes, les gratins aux légumes et les tartes salées.

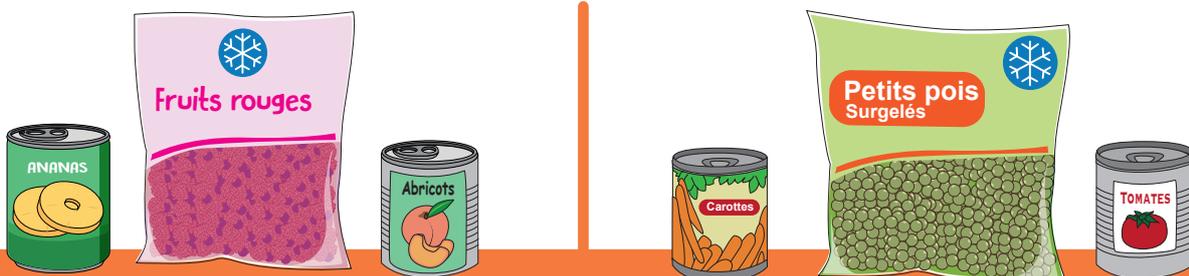


Astuces

Je choisis des fruits et légumes frais disponibles en fonction de la saison.



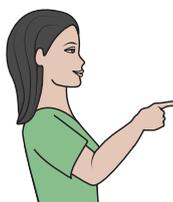
Je peux utiliser des fruits et légumes en conserves ou surgelés, tout au long de l'année.

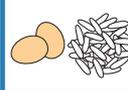
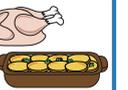


Etape 2

Je fais ma liste de courses

1 J'utilise mon tableau de menus.



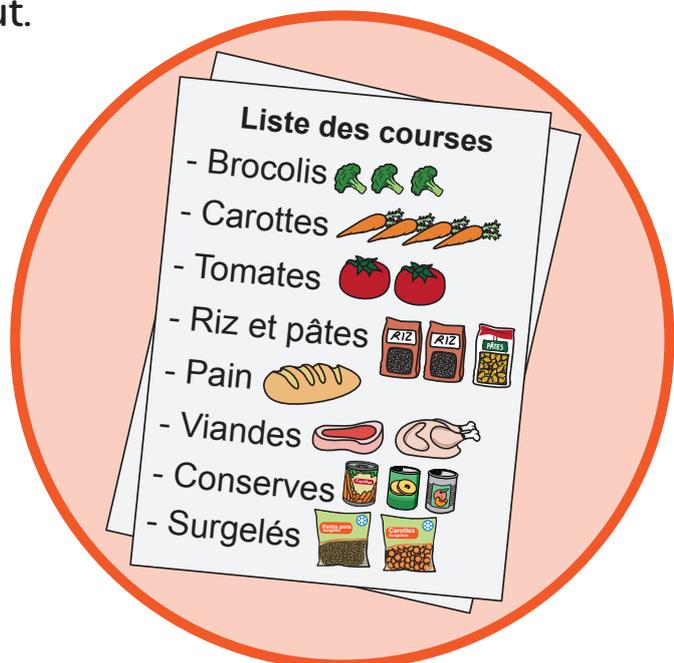
		Semaine						
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner								
Dîner								

2 Je regarde ce que j'ai dans mon frigo et dans mes placards pour savoir ce que je dois acheter.



3 Je remplis ma liste de courses.

- Je note les aliments qu'il me faut pour chaque repas.
- Je note la quantité qu'il me faut.



Etape 3

Je fais mes courses

1 Grâce à ma liste de courses, j'achète seulement ce qu'il me faut.

Je fais les courses une seule fois par semaine.



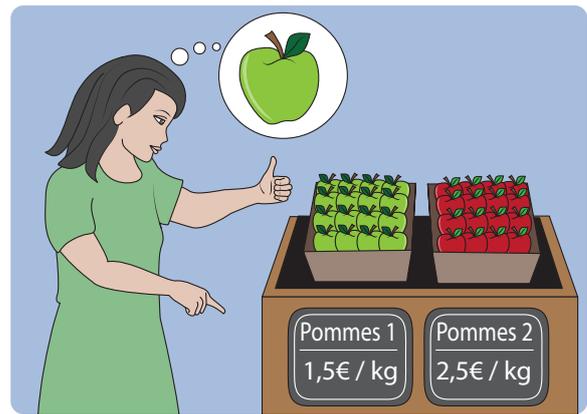
Semaine						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
X	X	X		X	X	X

Je ne me laisse pas tenter par les promotions si je n'en ai pas besoin.



2 Je compare les prix au litre ou au kilo.

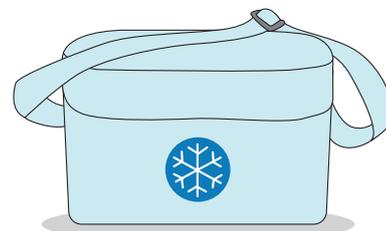
Je choisis le moins cher pour gérer mon budget.



3 Je mets les produits surgelés dans un sac isotherme.



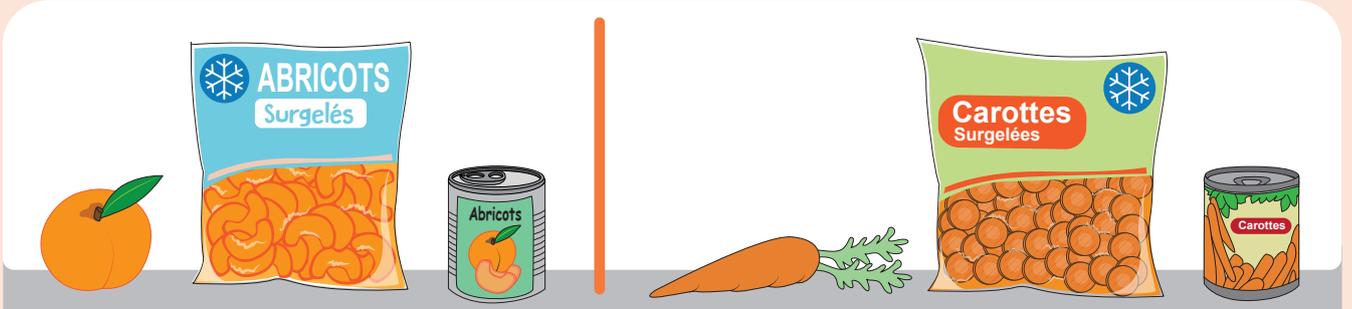
Je ferme le sac.





Astuces

Je peux acheter des fruits et légumes frais, ou surgelés ou en conserves

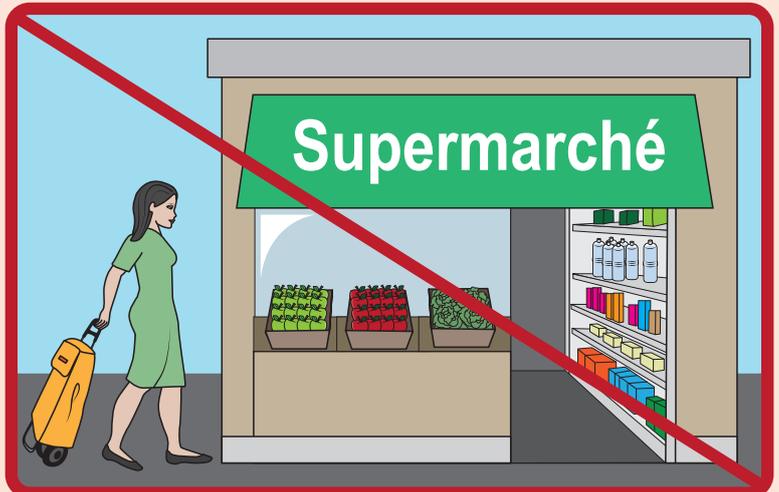
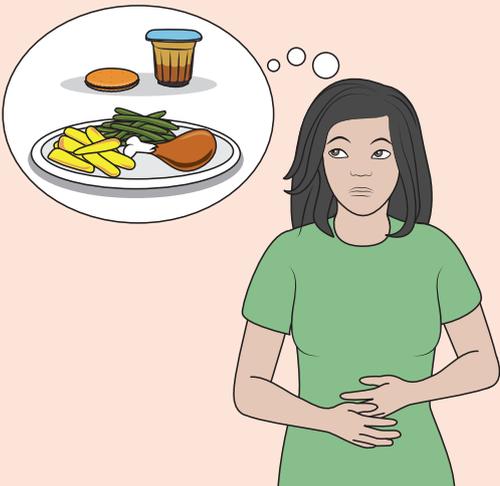


Pour gérer mon budget, je pense à demander mon ticket de caisse.

Je vérifie que tout est juste.



Si je peux, je ne fais pas les courses quand j'ai faim.



Etape 4

Je range mes courses

- 1 Je me lave les mains en rentrant chez moi.



- 2 Je commence par ranger les surgelés au congélateur.



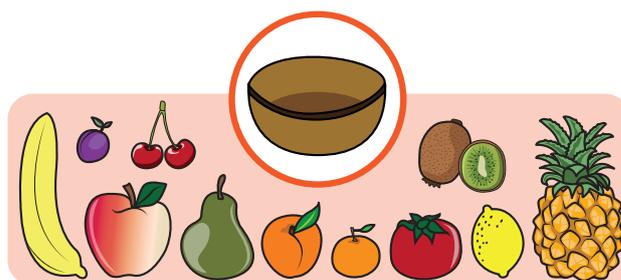
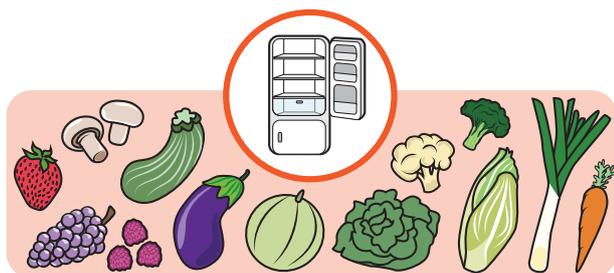
- Je range ensuite les produits frais au frigo.



- 3 Quand je range mes fruits et légumes :

◦ je mets au frigo ceux qui se conservent au frais,

◦ je mets les autres dans une corbeille.



- 4 Je regarde la date de conservation de mes produits.

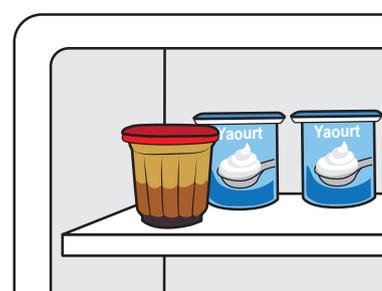
- Je mets les produits avec la date la plus proche devant.
◦ Je mets les produits avec la date la plus éloignée derrière.



A CONSOMMER
JUSQU'AU
15/03



A CONSOMMER
JUSQU'AU
25/03



Etape 5

Je prépare et conserve mes repas

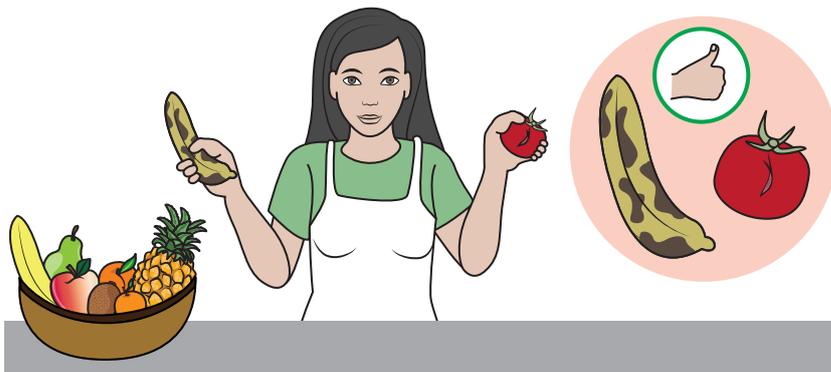
- 1 Avant de préparer à manger, je me lave les mains.



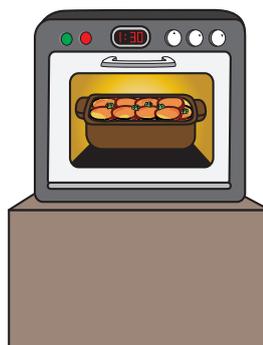
- 2 Pour mieux manger, j'essaie de faire la cuisine moi-même.



- 3 Je cuisine en premier les fruits et légumes les plus mûrs.



- 4 Je commence par cuire le plat qui demande le plus de temps de préparation.



5 A chaque fois que je coupe un produit cru, je lave ma planche à découper avant de passer au suivant.



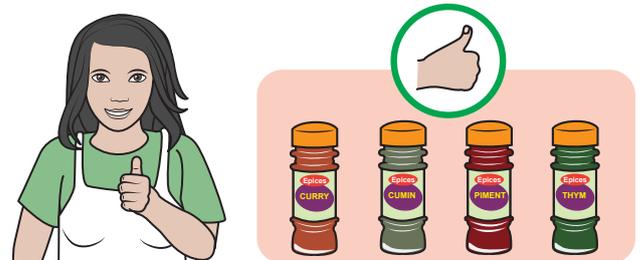
6 Une fois que j'ai ouvert des paquets, je pense à bien les refermer pour conserver les aliments.



7 Je ne mets pas trop de sel ni trop de sucre.

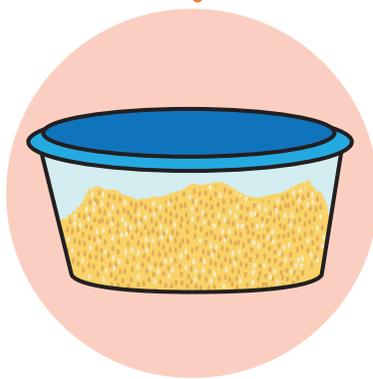


8 Je peux mettre des épices pour donner du goût.



9 Quand je prépare mes plats en avance, je les referme pour les conserver au frais.

	Semaine						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Dîner							



Etape 6

J'utilise les restes

- 1** Après le repas, je mets les restes dans une boîte et je la ferme.
Je mets la boîte au frigo.

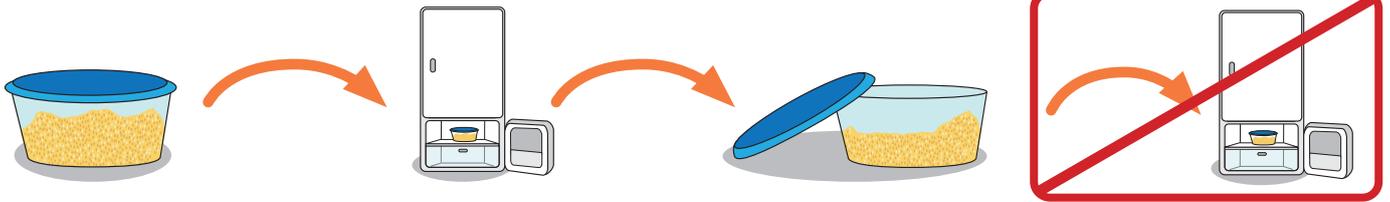
Je peux les manger pendant 1 ou 2 jours.



- 2** Je peux aussi congeler les plats cuisinés pour les conserver plus longtemps.



Je ne recongèle pas un produit qui a été décongelé.



Astuces

Quand la date de conservation est dépassée et qu'il est écrit :

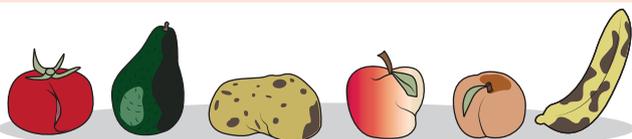
- « **Date Limite de Consommation** » (DLC) : je les jette.



- « **A consommer de préférence avant le** » :
je regarde si la couleur n'a pas changé,
je les sens.
Si l'odeur est normale, je goûte.



Si mes fruits et légumes commencent à devenir mous ou moches :
Je peux faire des soupes, des purées, des tartes salées ou des gratins.
Je peux aussi faire des sauces, des coulis, des confitures.



Ce que je dois toujours avoir !

Dans ma cuisine, j'ai toujours des ingrédients de base pour faire mes recettes.

Quand je finis un produit, je le note sur ma liste de courses.



Dans le frigo



Beurre

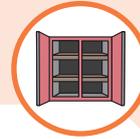
Crème

Lait

Oufs

Fromage râpé

Dans le placard



Semoule

Pâtes et riz

Farine Levure

Sucre ou miel

Chocolat



Conserves



Poisson

Tomates entières et en coulis

Petits pois Haricots verts

Maïs Lentilles Pois chiches

Haricots rouges Ratatouille

Compotes

Assaisonnements



Sel et poivre

Epices

Huiles et vinaigre

Bouillon cubes
volaille, bœuf
ou légumes

Ce document a été réalisé par APRIFEL et SantéBD.



APRIFEL - Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes
a pour mission centrale de vulgariser et transmettre les connaissances scientifiques
relatives aux fruits et légumes et à la santé. www.aprifel.com

SantéBD crée des outils pédagogiques pour expliquer simplement la santé.
Bandes dessinées et illustrations ©SantéBD disponibles gratuitement sur le site www.santebd.org