

Légumes et fruits

Vegetables and fruit [French]

Par le personnel de SickKids | Dernières mises à jour: September 27th 2013

Découvrez les nutriments présents dans les fruits et les légumes, l'un des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, de même que la taille des portions recommandées.

À retenir

- Les fruits et les légumes sont une bonne source de fibres, de folate, de vitamine A et C, de potassium et de magnésium.
- Chaque repas ou collation, faites manger à votre enfant au moins un fruit ou un légume.
- Tous les jours, votre enfant devrait manger un moins un légume vert foncé et un légume orange.

- Source de fibres
- Bonne source de vitamine A et C, de potassium, de magnésium et quelques vitamines du groupe B comme le folate
- Peuvent réduire les risques de certains types de cancers et de maladies cardiaques

Exemples pour une portion

Exemples pour une portion...



légumes à feuilles vertes

crus

250 mL
(1 tasse)



légumes à feuilles vertes

cuits

125 mL
(½ tasse)



jus de légumes

125 mL
(½ tasse)



fruits séchés (!)

60 mL
(¼ tasse)



1 kiwi

gros



courge

en purée ou
coupée en dés

125 mL
(½ tasse)



de la même
taille environ que



1 fruit

pomme, poire
orange, pêche

de taille
moyenne



de la même
taille environ que



légumes

frais, surgelés
ou en conserve

125 mL
(½ tasse)

(!) Non recommandés pour les enfants de moins de 4 ans en raison du risque d'étouffement.

Conseils à la consommation

- Mangez au moins un fruit ou légume à chaque repas et collation.
- Essayez de manger divers légumes dont la couleur, la saveur et la texture diffèrent.
- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé tous les jours. Les légumes verts comprennent le brocoli, la laitue romaine et les épinards. Les légumes orangés comptent les carottes, les patates douces et le potiron (courge d'hiver).
- Consommez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel.

[Version imprimable](#)

Please visit [AboutKidsHealth.ca](https://www.aboutkidshealth.ca) for more child health information.

©2023 The Hospital for Sick Children