



## L'objectif 5: comment y arriver?



Il suffit de manger des fruits et légumes chaque repas.

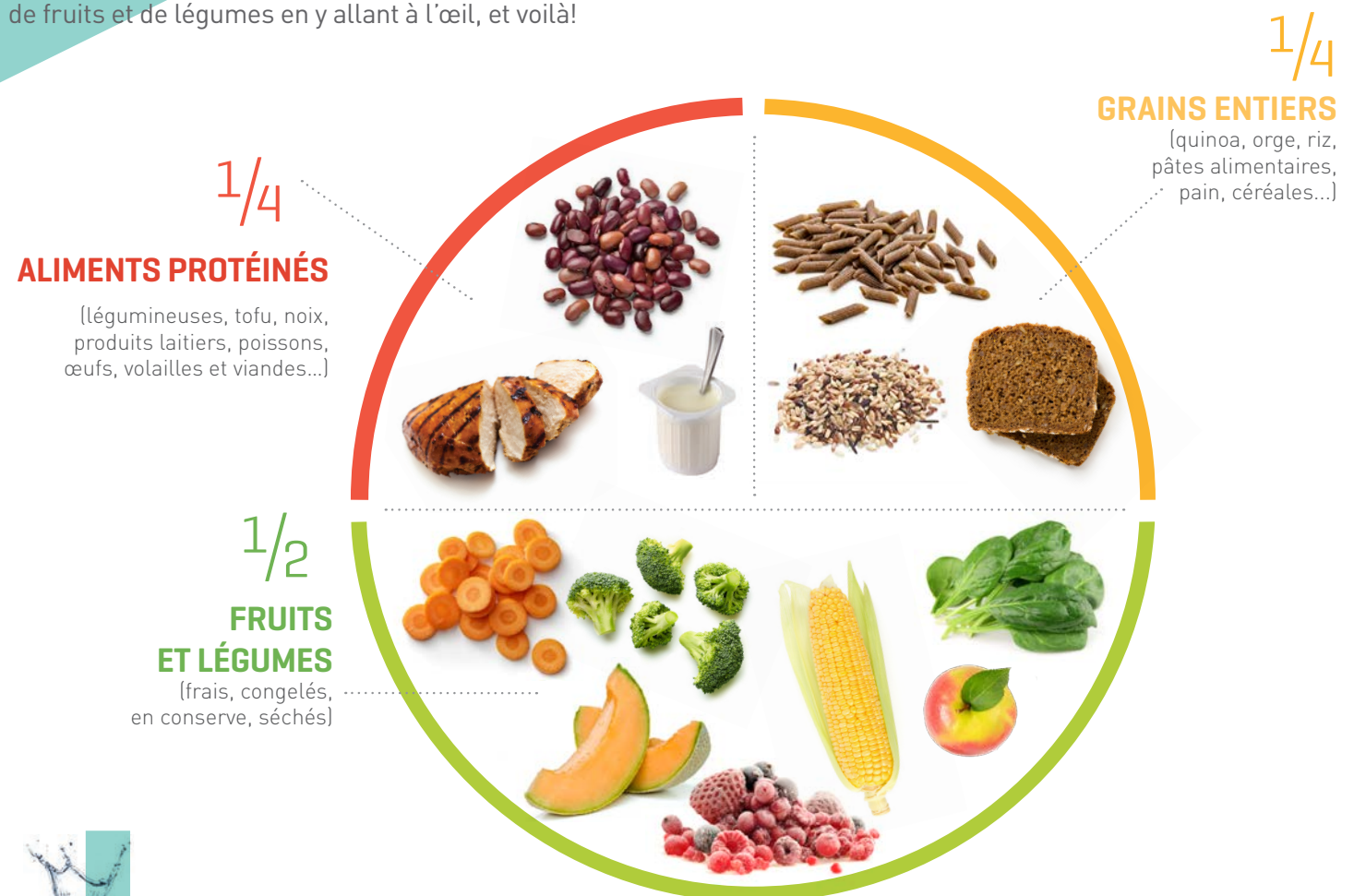
Par exemple :

- Déjeuner: un fruit (1 portion)
- Dîner: une salade ou des crudités + un dessert comportant des fruits (2 portions)
- Souper: un potage ou une salade + un dessert comportant des fruits (2 portions)

Total? 5 portions! Et si vous y pensez aux collations en plus, c'est encore mieux!

## Adoptez l'assiette Défi Santé!

L'assiette Défi Santé, c'est une simple règle de proportions pour bien répartir les différents groupes d'aliments dans son assiette, une règle qui donne la plus grande place aux fruits et légumes. Pas besoin de mesurer ses aliments: on remplit la moitié de son assiette de fruits et de légumes en y allant à l'œil, et voilà!



**L'EAU EST LA MEILLEURE  
DES BOISSONS!**

Buvez-en fréquemment tous les jours.

**Défi Santé**