



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX **AU RAYON DES FRUITS**

Je sais que les fruits constituent un choix santé. Comment puis-je m'assurer d'avoir assez de fruits avec un budget serré ?

La consommation de fruits présente de nombreux avantages pour la santé. Essayez ces trucs pratiques pour consommer plus de fruits à peu de frais :

- **Quand vous achetez des fruits frais, choisissez des fruits qui sont en saison.** Faire vos courses dans les marchés publics, les marchés aux puces ou les fermes d'auto-cueillette constituent aussi une excellente façon d'économiser sur des fruits cultivés localement. Visitez www.foodland.gov.on.ca pour consulter le guide de disponibilité des fruits et légumes de l'Ontario.
- **Certains fruits frais constituent de bons achats à l'année longue.** Par exemple, essayez : les pommes, les oranges et les bananes.
- **Les fruits pré-coupés coûtent plus cher.** Économisez de l'argent en les préparant vous-même.
- **Économisez en achetant des fruits surgelés, en conserve ou séchés lorsqu'ils sont en solde.** Les marques de magasin et les produits sans nom sont généralement offerts à meilleur prix. Achetez des boîtes ou des emballages de grand format, puis répartissez le contenu dans de plus petits contenants pour les lunchs des enfants ou pour emporter au bureau.
- Joignez-vous à l'un des clubs d'achats alimentaires de votre localité (p. ex., le programme « **The Good Food Box** ») qui distribue des fruits et des légumes frais. Visitez www.foodshare.net (site en anglais seulement) pour de plus amples renseignements sur les programmes « **The Good Food Box** » en Ontario.

Conseil nutritionnel :

Consommez plus souvent des fruits que des jus de fruits. Les fruits sont plus riches en fibres que les jus





Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

Mes enfants aiment boire des jus de fruits. Quels sont les meilleurs achats ?

- **Achetez des jus de fruits plutôt que des boissons aux fruits.** Les « boissons » et les « punches » aux fruits coûtent moins cher, mais ils sont riches en sucre et contiennent très peu de jus. Recherchez les mots « 100 % jus » sur les étiquettes.
- **Les jus de fruits concentrés constituent les meilleurs achats et se conservent bien.** Réduisez vos coûts en achetant des jus en solde. Les marques de magasin et les produits sans nom sont généralement offerts à meilleur prix.
- **Les petites boîtes de jus coûtent plus cher par portion que les grands formats.** Pour les lunchs de votre enfant, remplissez un petit thermos ou une petite bouteille de jus.
- **Lorsque votre enfant a soif,** offrez-lui de l'eau au lieu d'un jus ou d'une boisson aux fruits, ou diluez le jus avec de l'eau.

Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine alimentation Ontario à www.eatrightontario.ca/fr/videolist.

Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine alimentation Ontario

- Quels fruits sont en saison pendant l'hiver ?
- Combien de portions de légumes et fruits le guide alimentaire canadien recommande-t-il de consommer ? Qu'est-ce qu'une portion ?
- Les fruits fournissent des antioxydants. À quoi servent les antioxydants ?



Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.