

# L'objectif 5 de MON Défi Santé 5/30 Équilibre



**Objectif 5 = manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour \***

Une portion correspond à :

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- 1/2 tasse (125 ml) de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards)
- 1/2 tasse (125 ml) de « vrai » jus (non additionné de sucre)
- 1/4 tasse (50 ml) de fruits séchés

\* Selon le Guide alimentaire canadien, les adultes devraient consommer un minimum de 7 (femmes) ou 8 (hommes) portions par jour.

## 1. MA situation côté fruits et légumes

En pensant aux dernières semaines, inscrivez le nombre de portions du groupe des fruits et légumes que vous consommez en moyenne aux repas et aux collations.

	FRUITS	LÉGUMES
DÉJEUNER	_____ portion(s)	_____ portion(s)
DÎNER	_____ portion(s)	_____ portion(s)
SOUPER	_____ portion(s)	_____ portion(s)
COLLATIONS	_____ portion(s)	_____ portion(s)
TOTAL PAR JOUR	_____ portion(s)	_____ portion(s)

\_\_\_\_\_ portion(s) de fruits et légumes par jour

## Atteignez-vous déjà l'objectif 5 du Défi Santé 5/30?

- Oui. Bravo!** Nous vous encourageons à maintenir cette bonne habitude. N'oubliez pas qu'il faut varier vos choix et que 5, c'est un minimum par jour. Si vous désirez aller au-delà de l'objectif 5, pourquoi ne pas opter pour l'objectif Plus Consommer assez de produits laitiers?
- Non.** Combien de portions vous manque-t-il pour l'atteindre? \_\_\_\_\_ Ne changez pas tout du jour au lendemain! Allez-y graduellement.

## 2. MES motivations pour atteindre l'objectif 5

- Avoir du plaisir       Prévenir ou traiter des problèmes de santé
- Me sentir mieux       Contrôler mon poids
- autres(s) : \_\_\_\_\_

Rappelez-vous vos motivations régulièrement pour garder le cap.

**Défi Santé**  
5/30 Équilibre

DefiSante530Equilibre.ca