

# Pas un jour sans un fruit !

## Des fruits : une idée de goûter ?

Consommer plus de fruits et de légumes, une clé pour être en forme et en bonne santé ? Oui, c'est même l'un des conseils nutritionnels-santé les plus fréquents faisant l'unanimité dans le monde scientifique.



Les fruits tout comme les légumes apportent de très nombreux nutriments et micro nutriments indispensables à la santé au quotidien : des fibres, nécessaires à la santé intestinale, des glucides simples ou complexes nécessaires pour l'énergie sans entraîner d'excès d'insuline, des minéraux et des oligo-éléments tels que le potassium ou encore le magnésium, des vitamines et des antioxydants protecteurs de nos cellules et également de l'eau indispensable à la vie. Ainsi, pour être en forme et en pleine santé, les recommandations orientent vers une consommation de cinq fruits et légumes chaque jour dès le plus jeune âge. Cependant, savez-vous que 20 % seulement des enfants consomment les cinq portions de fruits et de légumes recommandées chaque jour ?

Pour consommer plus de fruits au quotidien, le goûter est souvent une occasion alliant santé et plaisir. L'institut S.I.I.N. vous invite à favoriser une nouvelle attitude en appliquant quelques recettes simples pour nos enfants :

### Manger de la couleur !

Les micro nutriments protecteurs sont en grande partie responsables des couleurs des fruits. En variant les couleurs nous consommons davantage d'antioxydants différents et augmenteront le plaisir et l'intérêt d'en manger. Pourquoi ne pas proposer le lundi un goûter orange (melon, orange ou clémentine), le mardi un goûter vert (raisin, pommes granny), le mercredi un goûter jaune (poires ou abricots)...

### Mais manger des fruits de saison !

Pour une nutrition santé durable, nous avons intérêt pour nous et pour la planète à consommer des fruits locaux et des fruits de saison. Ils sont plus savoureux, plus riches en micro nutriments et respectent davantage notre planète !

### Manger varié, manger curieux !

Pour augmenter l'intérêt et le plaisir, imaginer des présentations différentes (en salade de fruits, en lamelles, en tarte maison<sup>(\*)</sup>, à croquer, crus ou cuits...)

### Manger malin !

Augmenter le bénéfice-santé des fruits tout en réduisant le risque lié aux pesticides et polluants: idéalement des fruits bio sont à privilégier mais si vous ne pouvez pas en disposer, lavez ou pelez soigneusement les fruits. Augmenter le bénéfice-santé en aromatisant vos fruits avec des épices (la cannelle, la girofle...)

### Manger intelligent !

Sachez accompagner les fruits avec les amis de votre santé : du chocolat noir, des céréales complètes, des produits laitiers plus riches en oméga trois, des aliments moins sucrés... Que les fruits du goûter soient au cœur de « l'I.N. attitude » (\*)

**Docteur Olivier Coudron**

\*voir les recettes santé sur le site [www.siin-nutrition.com](http://www.siin-nutrition.com)

