



## Régalez-vous de fruits

### DÉFI

Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

### Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lisez « Régalez-vous de fruits »
2. Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Quand le producteur de bananes australien John Landi a voulu stimuler les ventes de son kiosque routier, il a décidé de faire quelque chose d'un peu fruité. Mais en 1964, il n'avait aucun moyen de faire parler de lui sur les médias sociaux ou de rendre une vidéo virale.

Alors il a fait ce que tout entrepreneur soucieux des bananes aurait fait. Il a construit une banane géante de 1 200 livres à traverser à la ferme.

Et c'était un succès. Les gens ont fait des efforts pour voir la Grande Banane. Les ventes ont augmenté. Il a cultivé

plus de bananes pour faire face à la demande. Et plus de gens que jamais mangeaient des bananes.

Peut-être que vous ne pouvez pas visiter la Grande Banane en Australie (oui, elle existe toujours), mais vous pouvez toujours manger des bananes et d'autres fruits pleins de vitamines et de nutriments. Relevez le défi santé d'un mois « Régalez-vous de fruits ».

Comment laver les fruits frais  
<https://tinyurl.com/azmje3wu>

### Répondez au questionnaire sur les fruits

Avez-vous des connaissances approfondies sur les fruits et votre santé? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



#### T F

1.   Les antioxydants dans les fruits peuvent réduire le risque de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, de certains types de cancer et d'autres maladies chroniques.
2.   Seulement 1 adulte sur 3 mange des fruits deux fois ou plus par jour.
3.   La consommation de fruits riches en fibres peut améliorer la digestion, contrôler le cholestérol et contribuer à la gestion du poids.
4.   Avec 100 calories par portion, une seule banane est plus riche en calories que la plupart des fruits frais.
5.   Avec environ 25 calories par portion, le cantaloup, les nectarines et les prunes ont une teneur en calories inférieure à celle de la plupart des fruits frais.

Votre résultat? Si les réponses à l'une de ces questions sont incorrectes, il pourrait être utile d'en savoir plus sur la consommation de fruits. La plupart des adultes ont besoin d'environ 1,5 à 2 portions de fruits par

Answers: 1. Vrai; 2. Vrai; 3. Vrai; 4. Vrai; 5. Vrai.

### Grignotez ce fait fruité

Est-ce que vous mangez assez de fruits? Probablement pas. Selon une étude récente, seulement 12 % des adultes consomment la quantité minimale de fruits.<sup>1</sup>

- **Consommation recommandée de fruits par jour :** Les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies recommandent aux adultes de consommer entre 1,5 et 2 tasses de fruits par jour.
- **Mangez vos fruits préférés.** Jetez un coup d'œil à ce que vous mangez en général dans une journée pour savoir si vous consommez suffisamment de fruits dans votre alimentation.

Vous avez besoin de manger plus de fruits? Ajoutez vos fruits préférés à des repas ou consommez-les comme collation entre deux repas.

Mangez ces 7 superfruits  
<https://tinyurl.com/5catpl>