

Pour la **santé** de
nos **citoyens**

WWW.0-5-30.COM



Zéro tabagisme



Cinq fruits et légumes



Trente minutes
d'activités physiques



0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION

CAPSULE FRUIT ET LÉGUME

Avez-vous mangé assez de fruits et légumes aujourd'hui ? Il est recommandé de consommer un minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour. Ainsi, vous faites le plein de saveur et de santé, ce qui vous permet de diminuer votre risque d'être atteint de certaines maladies comme certains cancers et maladies cardiovasculaires.



Pour y arriver, développez le réflexe d'intégrer au moins une portion de fruit ou de légume à chaque repas ainsi qu'aux collations. Sachez que les légumes devraient occuper la moitié de votre assiette et qu'une portion correspond à un fruit ou un légume de grosseur moyenne, soit la grosseur d'une balle de tennis.