



Amusez-vous en famille à relever le défi de « 5 portions de fruits et légumes par jour »

1. Inscrivez le nom de chaque membre de votre famille.
2. Indiquez chaque jour, le nombre total de portions de fruits et légumes consommées par chacun des participants.
3. À la fin de la semaine, calculez le nombre de jours où chacun a réussi à atteindre l'objectif d'**au moins** 5 portions de fruits et légumes par jour.

Saveur, plaisir et santé sont au rendez-vous!

Semaine 1

Membres de la famille

	portions de fruits et légumes par jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—

Semaine 2

_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—

Semaine 3

_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—

Semaine 4

_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—
_____	—	—	—	—	—	—	—	—

Consultez le tableau ci-contre pour connaître à quoi correspond une portion de fruits ou de légumes.

Celles et ceux qui ont pris goût à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour peuvent se procurer des exemplaires de ce calculateur sur le site : www.vasy.gouv.qc.ca



Québec 

www.vasy.gouv.qc.ca

1 portion = 1 fruit moyen, de la grosseur d'une balle de tennis **ou** 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve **ou** 250 ml (1 tasse) de légumes à feuilles (laitue, épinards) **ou** 125 ml (1/2 tasse) de jus de légumes ou de fruits non additionné de sucre **ou** 60 ml (1/4 tasse) de fruits séchés