



---

## Fruits, légumes et féculents : mettre fin aux idées reçues

---

Dossier de presse

Juin 2008

---

# Sommaire

---

<b>Fruits et légumes, féculents : intérêts nutritionnels et consommation</b> .....	p.3
<b>La consommation de fruits et de légumes en France</b> .....	p.4
<i>Une consommation en croissance forte avec l'âge</i> .....	p.4
<i>Petite augmentation des fruits consommés mais stabilité de la consommation de légumes</i> .....	p.4
<i>Un repère de plus en plus connu ...</i> .....	p.4
<i>... malgré des freins à la consommation (surtout pour les légumes) ...</i> .....	p.5
<i>Petit rappel de l'intérêt nutritionnel des fruits et légumes...</i> .....	p.5
<i>... et des fruits et légumes en conserves et surgelés</i> .....	p.6
<b>La consommation de féculents en France</b> .....	p.7
<i>Un repère mal connu</i> .....	p.7
<i>Pourquoi consommer des féculents ?</i> .....	p.7
<i>Une consommation de féculents insuffisante</i> .....	p.8
<i>Une consommation de féculents inchangée, mais une diminution de celle du pain</i> .....	p.8
<i>Des idées fausses persistantes</i> .....	p.9
<b>Une campagne de communication pour favoriser le passage à l'acte</b> .....	p.10
<b>Une campagne TV</b> .....	p.10
<i>Au moins 5 fruits et légumes par jour</i> .....	p.10
<i>Des féculents à chaque repas</i> .....	p.11
<b>Des supports pédagogiques</b> .....	p.12
<i>Des fiches-conseils pour le grand public</i> .....	p.12
<b>www.mangerbouger.fr : nouvelle version</b> .....	p.13
<i>Un DVD « Vos questions Nutrition »</i> .....	p.13

---

## Fruits et légumes, féculents : intérêts nutritionnels et consommation

---

L'inadaptation des apports alimentaires ne peut, en règle générale, être considérée comme la cause directe des maladies qui sont aujourd'hui les plus répandues en France (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, ostéoporose...). En revanche, il est reconnu que cette inadaptation participe, d'une façon ou d'une autre, à leur déterminisme. Ces maladies ont un poids considérable en termes de santé publique, que ce soit sur le plan de la morbidité ou de la mortalité.

En France, ces dernières années ont été marquées par une forte prévalence du surpoids, de l'obésité et du diabète de type 2. Cette augmentation a une origine multifactorielle et au-delà du patrimoine génétique, elle est notamment attribuée à une trop faible activité physique quotidienne et à une alimentation déséquilibrée (avec notamment peu de fruits, de légumes, de féculents, d'aliments riches en calcium) et trop riche en énergie (sucres et graisses).

En France, selon l'Etude nationale nutrition santé (ENNS) de l'InVS<sup>1</sup>, 16,9 % des adultes sont obèses et 32,4 % en surpoids. Hommes et femmes sont égaux devant l'obésité avec un pourcentage semblable d'obèses chez les deux sexes. La prévalence de l'obésité augmente avec l'âge, pour atteindre 24 % chez les 55 – 74 ans chez les hommes et les femmes. Par ailleurs, la prévalence du surpoids est plus élevée chez l'homme.

Chez les enfants de 3 à 17 ans, la prévalence de l'obésité est de 3,5 %, celle du surpoids de 14,3 %, identique chez les garçons et les filles. Selon une étude réalisée par l'Education Nationale<sup>2</sup>, la prévalence du surpoids des enfants âgés de 7 à 9 ans est stable à 14,1 % et l'obésité à 4 %, avec toutefois une différence entre les enfants issus de catégories aisées (tendance à la diminution) et ceux issus de catégories défavorisées (stabilisation). Comparée à la prévalence de l'obésité chez les enfants dans les autres pays européens, celle des enfants français demeure une des moins élevées avec les Pays-Bas et la Suède. Au Royaume-Uni, une des nations les plus touchées en Europe, un adolescent sur trois est en surpoids ou obèse (29 %). Parmi les 75 millions d'enfants vivant dans l'Union Européenne, 22 millions sont en surpoids (29 %) et 5,1 millions sont obèses (6,8 %).

---

<sup>1</sup> Etude ENNS (étude nationale nutrition santé), réalisée en 2006 par l'Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle, unité mixte de l'Institut de veille sanitaire (InVS), de l'université Paris XIII et du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam). Cette étude décrit la situation nutritionnelle en France selon les indicateurs d'objectif et les repères de consommation du PNNS.

<sup>2</sup> Communication orale à l'occasion de la Journée de Veille Sanitaire, 2007

## La consommation de fruits et de légumes en France

---

Parmi les neuf objectifs nutritionnels prioritaires fixés par le PNNS, l'un concerne la consommation de fruits et légumes « *afin de réduire le nombre de petits consommateurs d'au moins 25% (soit environ 45% de la population)* ».

### ***Une consommation en croissance forte avec l'âge***

Selon les études menées en 2006 via ENNS<sup>1</sup> et Inca2<sup>3</sup>, 42,8 % des adultes consomment au moins 5 fruits et légumes par jour. Cette prévalence est plus favorable chez les femmes de 18-29 ans que chez les hommes (24,1 % contre 20,9 %), et augmente fortement avec l'âge. Ainsi, on passe de 20,9% de « forts » consommateurs chez les hommes de 18-29 ans à 66,2 % parmi les 55-74 ans (24,1 % à 61,3 % chez les femmes des mêmes tranches d'âge). En revanche, seuls 20 % des enfants âgés de 3 à 17 ans atteignent le repère PNNS pour les fruits et légumes, sans différence selon l'âge et le sexe.

### ***Petite augmentation des fruits consommés mais stabilité de la consommation de légumes***

Chez les adultes, on note une augmentation de la consommation de fruits frais et transformés (sous forme de compotes et fruits cuits) de 10% chez les hommes entre 1999 et 2006 et de 24 % chez les femmes (surtout chez les plus de 35 ans). Cette augmentation est également plus marquée chez les catégories socioprofessionnelles basses par rapport à celles plus élevées (+34% chez les femmes vs 16 % et +27 % chez les hommes vs 5 %).

Chez les enfants, on note une augmentation de la consommation de fruits transformés (sous forme de compotes et fruits cuits) de 14% chez les 3-10 ans entre 1999 et 2006 et une augmentation de la consommation de fruits frais de 12 % chez les 15-17 ans.

### ***Un repère de plus en plus connu ...***

Selon des études quantitatives sur la connaissance des repères du PNNS réalisées par l'INPES de 2005 à 2007, la notoriété du repère sur les fruits et légumes a augmenté entre 2005 et 2007<sup>4</sup> :

- 2005 : 36 % des sujets citaient le repère « 5 fruits et légumes ou plus par jour » dont 21% cinq fruits et légumes exactement ;
- 2006 : 47 % dont 33% cinq fruits et légumes exactement ;
- 2007 : 48 % dont 43% cinq fruits et légumes exactement.

---

<sup>3</sup> L'évolution récente de l'alimentation en France (entre 1999 et 2006) a été abordée au travers des résultats de l'Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires, INCA 2, 2006 – 2007, réalisée en 2006 par l'Afssa.

<sup>4</sup> Communication orale, colloque « La situation nutritionnelle en France », décembre 2007.

Ce message a également marqué les enfants de 8 à 14 ans qui sont 54 % à le citer en 2007. Aucune différence liée à des facteurs socio économiques (diplôme, revenu par unité de consommation et profession) n'est observée.

### *... malgré des freins à la consommation (surtout pour les légumes)<sup>5</sup>*

Cependant, des freins au passage à l'acte persistent. Ils sont divers.

- Le prix (en particulier pour les produits frais)

Les achats en fruits et légumes frais sont très liés au revenu du foyer (les foyers à faibles revenus en achetant moins). Les revenus sont moins déterminants pour l'achat des fruits et légumes transformés (conserves et surgelés en dehors des plats cuisinés). Cependant, la sensibilité au prix peut être atténuée par la notion de plaisir liée aux aliments.

- Le caractère périssable des produits frais

Lorsque les achats sont réalisés de manière hebdomadaire par les foyers, l'aspect périssable des fruits et légumes frais peut poser problème quant à leur stockage.

- Le temps et le savoir-faire nécessaires pour la préparation

C'est le facteur le plus influent chez les jeunes adultes, avant le prix. Les légumes sont associés à une longue préparation. Pour les fruits, c'est leur épluchage qui peut représenter un obstacle à leur consommation.

- La faible disponibilité des fruits et légumes hors du foyer

L'accessibilité des fruits et des légumes peut être difficile lorsque la personne est en dehors de son domicile (lieu de travail ou autre). Certains consommateurs évoquent aussi des difficultés à trouver dans leur environnement proche des fruits et des légumes.

### *Petit rappel de l'intérêt nutritionnel des fruits et légumes...*

Les fruits et les légumes fournissent des vitamines (vitamine C principalement), des sels minéraux et des fibres. La composition des fruits est proche de celle des légumes mais la teneur en glucides (sucre) des premiers est toutefois plus élevée. Les sucres qu'ils contiennent sont surtout des sucres simples comme le fructose essentiellement, mais aussi du saccharose et du glucose. Les bananes et châtaignes contiennent également un glucide complexe comme l'amidon.

Les fruits secs regroupent les fruits séchés (raisins, pruneaux, bananes...) et les fruits oléagineux (noix, noisettes...). Ils sont plus énergétiques que les fruits frais car plus riches en glucides ; les fruits oléagineux contiennent, de plus, une forte teneur en lipides (environ 50 %), donc sont encore plus énergétiques que les fruits séchés. Les fruits secs contiennent également une plus forte concentration de fibres que les frais. Aussi,

---

<sup>5</sup> Expertise scientifique collective de l'INRA

[http://www.inra.fr/les\\_partenariats/expertise/expertises\\_realisees/les\\_fruits\\_et\\_legumes\\_dans\\_l\\_alimentation\\_rapport\\_d\\_expertise](http://www.inra.fr/les_partenariats/expertise/expertises_realisees/les_fruits_et_legumes_dans_l_alimentation_rapport_d_expertise)

de par leur forte densité énergétique, les fruits secs, séchés ou oléagineux ne peuvent être pris en compte dans l'objectif de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour.

L'intérêt d'une consommation élevée de fruits et légumes est crucial dans le contrôle du poids et donc comme aliments permettant de prévenir le surpoids et l'obésité. En effet, dans ce cas ils se substituent à d'autres aliments, plus riches en calories mais moins denses en micronutriments.

### *... et des fruits et légumes en conserves et surgelés<sup>6</sup>*

Les fruits et les légumes sont-ils vraiment « meilleurs » frais, plutôt que surgelés ou en conserves ? Des chercheurs de l'INRA remettent en cause ce préjugé pourtant bien classique, de la supériorité des fruits et légumes frais sur les produits transformés. Bien menée, la congélation et la mise en conserves permettent au contraire de préserver un maximum de nutriments et de vitamines.

S'il est vrai que les fruits et légumes frais regorgent de bienfaits (Béta-carotène, vitamines A, B9, C, potassium, magnésium...), leur conservation ou leur préparation (le simple fait de laver voire d'éplucher un fruit ou un légume frais) avant consommation les privent d'une proportion importante de leurs micronutriments.

Mais ces opérations permettent également de réduire l'ingestion de résidus de pesticides. Les fruits et les légumes frais gardent quoiqu'il en soit un intérêt nutritionnel évident, notamment s'ils sont cuits à la vapeur.

Les produits surgelés ou en conserves méritent une attention particulière. Les produits transformés « assurent une bonne préservation des teneurs en micro-nutriments ». « Celles-ci sont d'autant plus élevées que les récoltes industrielles se font plus généralement à maturité des fruits ou légumes et que la transformation intervient rapidement après la récolte ». Autre avantage des conserves et surgelés : ils sont disponibles toute l'année, et souvent moins chers...

---

<sup>6</sup> INRA. Magazine n°3

## La consommation de féculents en France

---

Parmi les neuf objectifs nutritionnels prioritaires fixés par le PNNS, l'un concerne la consommation des glucides (c'est-à-dire des féculents) : « *augmenter la consommation des glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des aliments source d'amidon (glucide complexe), comme les féculents, et en réduisant la consommation d'aliments sucrés, source de glucides simples* ».

### ***Un repère mal connu***

Selon des études quantitatives sur la connaissance des repères du PNNS réalisées par l'INPES en 2006 et en 2008, le repère sur les féculents est particulièrement peu connu. En 2006, seuls 15 % des 15 ans et plus citaient « 3 fois des féculents ou plus par jour » avec un niveau de citation plus faible chez les femmes. En ce début 2008, ce repère est cité par encore un peu moins de personnes (11 %).

### ***Pourquoi consommer des féculents ?***

Les féculents regroupent :

- les céréales ou aliment d'origine céréalière comme le riz, le maïs, la semoule, le blé (entier ou concassé), les pâtes, les farines et le pain, les céréales du petit-déjeuner ;
- les légumes secs et assimilés comme les lentilles, les pois chiches, les pois cassés, les flageolets, les haricots blancs ou rouges, les fèves... ;
- les pommes de terre et le manioc (et son dérivé : le tapioca).

Leur intérêt nutritionnel se situe à plusieurs niveaux :

- ils fournissent l'énergie indispensable aux muscles, organes et cerveau grâce aux glucides qu'ils contiennent ;
- ils fournissent également des protéines végétales qui, combinées, peuvent être précieuses en cas d'alimentation strictement végétarienne. Cette combinaison doit assortir un produit céréalière et un légume sec (exemples : riz/lentille ; semoule/pois chiche ; maïs/haricots rouges) ;
- ils fournissent des vitamines du groupe B ;
- ils ne contiennent pas de lipides ;
- les céréales complètes sont très riches en fibres (dont les apports sont insuffisants dans l'alimentation actuelle) ;
- ils sont satiétogènes, c'est-à-dire qu'ils permettent de lutter contre la sensation de faim.

Afin d'apporter une information simplifiée et pratique au grand public, l'INPES a développé des repères de consommation, traduisant les recommandations nutritionnelles du PNNS. **Pour les féculents, c'est à chaque repas et selon l'appétit.**

Plusieurs études prospectives ont montré qu'une alimentation à teneur élevée en fibres, riche en céréales complètes, de faible index glycémique, ou riche en fibres provenant de fruits et légumes est associée à une réduction du risque cardiovasculaire et de diabète.

### ***Une consommation de féculents insuffisante***

Selon l'étude ENNS<sup>1</sup>, en 2006, 49,1 % seulement des adultes de 18 – 74 ans soit moins d'un sur deux atteignent le repère PNNS. On note cependant un niveau de consommation très différent selon le sexe puisque 60,1 % des hommes et seulement 38 % des femmes atteignent le repère. Une consommation conforme au repère PNNS ne diffère pas selon l'âge chez les hommes, mais, en revanche, elle augmente selon ce paramètre chez les femmes : de 29,1 % chez les 18-29 ans à 44% chez les 55-74 ans.

Par ailleurs, si très peu de femmes en consomment « trop » (seulement 2 %), soit plus de 6 portions de féculents par jour, c'est le cas pour 15,6 % des hommes. Les sous-consommateurs de féculents sont donc très nombreux parmi les femmes (environ 60 %) contre seulement 25 % chez les hommes.

Toujours selon l'étude ENNS, seuls 33,1 % des enfants de 3 à 17 ans atteignent le repère PNNS. A nouveau, les garçons sont plus nombreux à consommer des féculents selon la recommandation (38,4 %) que les filles (27,5 %). Cette consommation diffère selon l'âge chez les garçons, uniquement au-delà de 11 ans.

### ***Une consommation de féculents inchangée, mais une diminution de celle du pain***

Selon l'étude Inca 2<sup>2</sup>, chez les adultes, la consommation de pain a baissé entre 1999 et 2006, et ce dans toutes les classes d'âge, passant de 158,2g/jour à 140,5g/jour chez les hommes et de 98,4g/jour à 91,4g/jour chez les femmes. Parallèlement, la consommation de pâtes et de riz a augmenté surtout chez les hommes et ce dans toutes les classes d'âge, passant de 63,4g/ jour à 75,8g/ jour (et de 50,2g/ jour à 52,3g/ jour chez les femmes).

Entre 1999 et 2006, on note une diminution de la consommation totale des féculents (de 11 %) uniquement chez les enfants de 11 à 14 ans. Elle est stable pour toutes les autres tranches d'âge. De même que chez les adultes, la consommation de pain diminue surtout chez les 3-10 ans (passe de 50,2g/ jour à 43,3g/jour) et chez les 11-14 ans (83,1g/jour à 64,2 g/ jour). Les enfants consommeraient également moins de pomme de terre entre les deux études (baisse d'environ 10g/jour pour l'ensemble des tranches d'âge). Parallèlement, la consommation de pâtes et de riz augmente légèrement (de 5g/ jour environ).

### *Des idées fausses persistantes*

La comparaison entre le Baromètre Santé Nutrition de 1996 et celui de 2002 a permis de constater une évolution positive de l'opinion (donc davantage de personnes choisissant la bonne réponse) à l'égard des féculents : 55,6 % des sujets pensaient que l'allégation « les féculents font grossir » était fausse en 2002 contre seulement 48 % en 1996. Cependant, cette idée fausse persiste, surtout chez les femmes.

Selon une étude qualitative réalisée par l'INPES en 2007, les adultes jugent le repère relatif aux féculents (à chaque repas, selon l'appétit) surprenant. En effet, il correspond, dans les représentations collectives, à des produits « à limiter » car « *ça fait grossir* ». Par conséquent, le fait de suggérer d'en consommer « selon l'appétit » est mal accepté.

La consommation des féculents permet un bon apport en glucides complexes. Or la consommation est actuellement insuffisante au regard des résultats des grandes enquêtes nutritionnelles récentes de 2006 surtout chez les femmes. Ces aliments, en plus de fournir des glucides complexes, permettent d'atteindre un bon niveau de rassasiement (pendant les repas) et de satiété (entre les repas), évitant ainsi les grignotages entre les repas d'aliments trop souvent de densité nutritionnelle faible (plutôt des aliments gras, sucrés, salés). Par ailleurs, les féculents sont des aliments peu chers et donc accessibles à tous (les légumes secs qui en font partie sont très intéressants car ils sont non seulement riches en glucides complexes mais aussi en fibres, protéines végétales, vitamines B et minéraux).

---

## Une campagne de communication pour favoriser le passage à l'acte

---

Si les repères de consommation élaborés par le PNNS bénéficient aujourd'hui d'une bonne notoriété auprès des Français, leur mise en application reste encore à améliorer. C'est notamment le cas des repères « **Au moins 5 fruits et légumes par jour** » et « **Des féculents à chaque repas** ». Aussi, le Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative et l'INPES ont-ils développé une campagne de communication afin d'**inscrire ces deux repères de consommation dans un contexte quotidien en prenant en compte les différents freins à leur adoption.**

L'objectif de cette campagne est de permettre une meilleure compréhension de ces repères pour que chacun se les approprie. Il s'agit également de favoriser le passage à l'acte, en valorisant la notion de plaisir. Pédagogiques, les messages de cette campagne donnent à tous des idées concrètes et pratiques pour mieux manger.

### Une campagne TV

Diffusés du 5 au 27 juin 2008 sur les chaînes hertziennes, les chaînes du câble et dans les DOM, deux spots de 30 secondes expliquent et mettent en scène deux repères de consommation : « Au moins 5 fruits et légumes par jour » et « Des féculents à chaque repas ». Ces spots ont pour objectif de mettre fin aux idées reçues liées à ces deux repères et apportent des solutions concrètes pour mettre en pratique leur consommation. L'adresse du site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) est rappelée à chaque fin de spot.

#### *Au moins 5 fruits et légumes par jour*

Sur un marché, on voit de magnifiques étals de fruits et de légumes frais. Une voix-off rappelle que la consommation de 5 fruits et légumes par jour est recommandée pour la santé.



On aperçoit ensuite au milieu des étals des conserves et des sachets de surgelés. La voix-off indique au téléspectateur que les fruits et les légumes frais, en conserves ou surgelés ont les mêmes qualités nutritionnelles.



### *Des féculents à chaque repas*

Dans une boulangerie, le spot met en scène la diversité des pains existants et présente également les autres féculents dans une vitrine : riz, pâtes, flageolets, pommes de terre...



Une voix-off rappelle que pour rester en bonne santé, il est recommandé de manger des féculents à chaque repas, et que pour y arriver, il est possible de consommer du pain mais également des pommes de terre, des pâtes, du riz et même des flageolets.



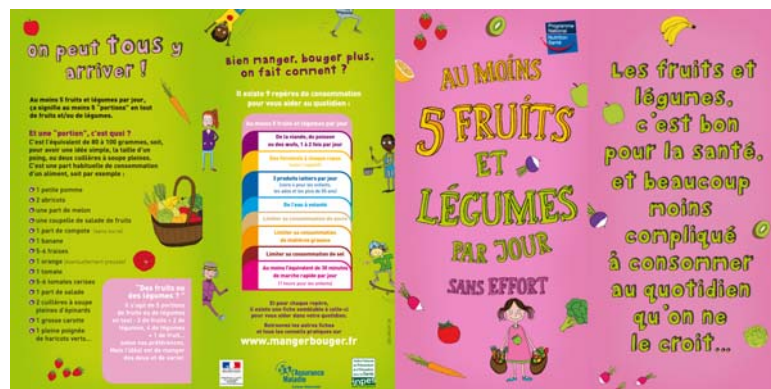
## Des supports pédagogiques

Afin de favoriser l'appropriation concrète des recommandations au sein de la vie quotidienne des familles, des supports pédagogiques, ludiques et complices ont été développés.

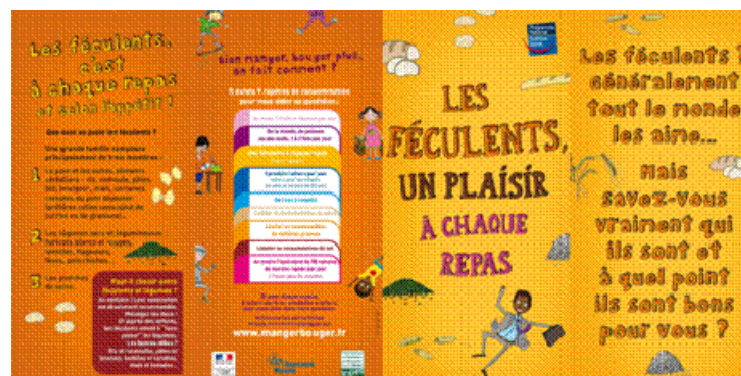
### *Des dépliants « fiches-conseils » pour le grand public*

Deux dépliants sous forme de fiches-conseils accompagnent la diffusion de la campagne TV : « Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort » et « Les féculents, un plaisir à chaque repas ». Ces deux dépliants ludiques et illustrés apportent de nombreuses informations sur la mise en pratique de ces deux repères de consommation sous la forme de questions/réponses tout en expliquant pourquoi leur consommation est bénéfique pour la santé.

Dans le dépliant « Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort », on trouve des idées pratiques pour consommer davantage de fruits et légumes et pour les cuisiner ; des petits conseils pour en faire manger aux enfants. Il apporte des solutions, notamment sur la question des prix et clarifie la notion de portion.



Le dépliant « Les féculents, un plaisir à chaque repas » présente les féculents dans toute leur diversité et donne de nombreuses astuces pour les intégrer à chaque repas, les cuisiner ou bien les digérer. Il met fin à la principale idée reçue selon laquelle la consommation de féculents favoriserait la prise de poids, en rappelant que ce sont les aliments qui les accompagnent (sauce, fromage...) ou la manière de les préparer (frits, sautés...) qui sont en cause.



Ces deux dépliants sont édités à un million d'exemplaires chacun et diffusés auprès des acteurs de terrain : Centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI), Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), Service de santé des mairies, ...etc. Ils sont également disponibles au téléchargement sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) et à la commande sur [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr). Un partenariat avec le quotidien « 20 Minutes » à Paris et en province permet de diffuser 500 000 exemplaires de chaque dépliant dans les éditions du 9 et 16 juin. Deux annonces presse dans ces mêmes numéros viendront soutenir cette diffusion.

## www.mangerbouger.fr : nouvelle version

Afin de devenir la référence en matière d'informations nutritionnelles pour le grand public, le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) évolue : nouveau design, nouveau rubriquage et toujours plus d'informations pratiques pour passer à l'acte et appliquer les recommandations du PNNS au quotidien. Dès le 6 juin 2008, le grand public trouvera une information scientifiquement validée pour répondre à toutes les questions qu'il peut se poser sur la nutrition. De même, chacun trouvera des informations qui lui conviennent grâce à un accès par catégorie : adolescents, femmes enceintes, parents, seniors...

La partie du site réservée aux professionnels évoluera également et sera disponible à la rentrée 2008. Elle permettra de mobiliser tous les professionnels, de la santé ou de l'éducation, autour des enjeux de nutrition et leur donnera les moyens d'agir.



### Un DVD « Vos questions Nutrition »

Pour montrer que « bien manger et bien bouger, c'est possible ! » au quotidien, un DVD reprenant les 40 programmes courts diffusés en octobre et novembre 2007 sur France Télévision, sera mis à disposition des acteurs de terrain. « *Moi, les 5 fruits et légumes par jour, je n'y arrive pas* » ; « *On dit qu'il faut manger des féculents à chaque repas mais ce n'est pas possible...* »... Les différentes saynètes s'appuient sur une

démarche pédagogique et informative, sans être normative, culpabilisante ou professorale, la dimension de plaisir de l'alimentation restant au centre des dialogues.

Parmi les exemples concrets mis en scène dans les programmes courts, on retrouvera notamment :

- la consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour. Ceux-ci se consomment sous toutes leurs formes : crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés. La plupart des fruits se mange tels quels sans préparation, en dessert ou à tout autre moment de la journée selon ses envies. De nombreux légumes se consomment crus, « à la croque » : concombres, choux-fleurs, radis, carottes...et pour ceux qui les apprécient modérément, ils se marient très bien avec les féculents ;
- la consommation de féculents à chaque repas est nécessaire pour éviter les petites faims dans la journée. Il existe un grand nombre de féculents : riz, pâtes, pommes de terre bien sûr, mais aussi pain, lentilles, flageolets, semoule, pois chiches.... Le plus important est de privilégier la variété et d'utiliser un minimum de matières grasses pour les préparer. Par exemple, une salade de pommes de terre cuites à l'eau et accompagnée d'une sauce avec du yaourt et du basilic. Sur le plan nutritionnel, féculents et légumes sont très complémentaires, il est donc conseillé de les marier à chaque repas ! On peut aussi ajouter des petites carottes aux pommes de terre vapeur ou des épinards dans la purée ;
- Mais aussi la limitation de la consommation de produits gras ou celle de produits sucrés.