



## QUI SOMMES-NOUS ?

La **Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie-Invalidité** est une institution publique de sécurité sociale. Nous proposons tous les services de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités, comme une mutualité :

- ➔ Un **remboursement** des frais de soins de santé, également en cas d'hospitalisation.
- ➔ Une **indemnité** pour la perte de rémunération (parenté, maladie ou invalidité).

Le statut public de la CAAMI garantit que **tout le monde** peut faire appel à ses services, peu importe votre profil médical et économique ou vos orientations culturelles et philosophiques.

En bref, la CAAMI est une autre mutuelle !

## LA CAAMI SUR INTERNET

Visitez notre site internet : [www.caami.be](http://www.caami.be)

Vous y trouverez toutes les heures d'ouverture de nos bureaux régionaux.

Nos membres peuvent régler certaines démarches en ligne. Nos brochures et toutes les éditions de notre CAAMI-info y sont gratuitement accessibles à tous.

# Manger sainement



## Une alimentation saine: fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont importants pour notre santé. Ils contiennent peu de calories et de graisses et sont riches en eau, fibres alimentaires, vitamines et autres composants protecteurs tels que les antioxydants.



Il est donc conseillé de consommer 300 grammes de légumes et 2 à 3 fruits par jour. En choisissant des produits de saison, vous n'alourdiriez pas votre budget.

## Acheter des fruits et des légumes

Les fruits et les légumes sont en vente toute l'année. Choisissez des produits frais. Les fruits et légumes surgelés conviennent également, mais vérifiez qu'ils ne contiennent pas de sel ou de graisses. Il existe également des légumes tout prêts (salades, crudités, ...) que vous n'avez plus qu'à rincer.

Les fruits et les légumes en conserve peuvent également faire partie de notre alimentation, mais à alterner avec des fruits et des légumes frais et surgelés plus nutritifs (vitamines,...).

De plus, les boîtes de conserve contiennent souvent trop de sucre ou de sel. Il vaut donc mieux les éviter tant que possible.



## Consommons des fruits et des légumes



Voici quelques conseils pour mettre plus de fruits et légumes au menu.



### Petit déjeuner

- Vous pouvez ajouter des fruits frais ou en conserve à un bol de yaourt frais.
- Vous pouvez également manger un fruit frais sur le pouce au petit déjeuner.
- Vous pouvez garnir votre tartine avec des petits quartiers de pommes, du miel et de la cannelle.

### En-cas ou dessert



- Une pomme, une mandarine ou une banane constituent des en-cas sains et sont en plus faciles à emporter.
- Pourquoi ne pas réaliser une brochette de fruits: piquez des petits quartiers sur un bâton. Vous pouvez également faire des brochettes de légumes.



### Lunch ou dîner

- Servez toujours une portion de légumes avec votre repas chaud.
- Ajoutez des crudités dans vos tartines, comme des carottes ou des oignons.
- Alternez également le pain avec un wrap ou un pain pitta garni avec des légumes.