



Fédération québécoise  
des producteurs de fruits et légumes  
de transformation

## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

### **Nouveau Guide alimentaire canadien: une place prioritaire pour les fruits et les légumes**



**Longueuil, le 23 janvier 2019** – Le nouveau Guide alimentaire canadien, officiellement dévoilé hier matin, affiche une couverture qui parle d'elle-même: consommer des légumes et des fruits en abondance. Les recommandations de cet outil de référence, dont la version précédente datait de 2007, reposent sur des données probantes qui réjouissent la Fédération québécoise des producteurs de fruits et légumes de transformation (FQPFLT). Étant déjà fortement impliquée dans la promotion d'une saine alimentation et fière partenaire de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL), la Fédération appui le nouveau Guide alimentaire canadien.

#### **Les légumes surgelés et en conserve, une solution rapide, économique et saine!**

Disponibles à l'année et prêts à l'emploi, les légumes surgelés et en conserve du Québec vous permettent de cuisiner rapidement, en plus de ne choisir que la portion désirée, et ainsi éviter le gaspillage alimentaire. Contrairement à certaines fausses croyances, nos légumes ne contiennent aucune substance additive ni agent de conservation. La préparation de ceux-ci se fait dans un délai maximal de quatre heures suivant la récolte, ce qui permet de préserver une valeur nutritive optimale et constante tout au long de l'année. De plus, les prix aussi demeurent stables, peu importe les conditions climatiques, ce qui constitue un avantage économique considérable pour le consommateur.

Pour une routine chargée qui laisse peu de temps à la préparation des repas, ou pour un budget plus limité qui fait obstacle à la consommation des fruits et légumes, les légumes surgelés et en conserve constituent une solution nutritive parfaite.

Au cours de la semaine du 28 janvier, surveillez les pages Facebook de la FQPFLT et de l'AQDFL pour en apprendre plus sur nos légumes et leur utilisation avantageuse.

#### **Consommez les légumes du Québec à l'année**

Cultivés près de chez vous, sur une terre riche et fertile, les légumes d'ici sont produits selon des normes environnementales strictes et soigneusement respectées par nos producteurs. En

choisissant les marques Arctic Gardens, Del Monte, ou Bonduelle Amériques, vous encouragez l'économie locale, assurez la croissance de nos entreprises québécoises et contribuez à la cause environnementale.

- 30 -

### **À propos de la FQPFLT**

Fondée en 1974, la Fédération québécoise des producteurs de fruits et légumes de transformation regroupe près de 450 producteurs de pois, haricot, maïs sucré et concombre destinés à la transformation. Ces productions sont localisées dans les régions de la Montérégie, du Centre-du-Québec et de Laurentides, Lanaudière, Mauricie. La Fédération administre, depuis 1978, le Plan conjoint des producteurs de légumes destinés à la transformation. La mission de la Fédération consiste principalement à défendre les intérêts économiques de ses producteurs ainsi qu'à travailler au développement de la production et à la mise en marché des légumes destinés à la transformation. Beaucoup d'efforts sont consacrés à la recherche agronomique ainsi qu'à la promotion d'une saine alimentation.

Facebook: Légumes de transformation du Québec

Twitter: Légumes transfo Qc

### **Source et information :**

Amélie Fortin-Morin, Agente aux communications

FQPFLT | Tél.: 450 679-0540 poste 8304 | [afortinmorin@upa.qc.ca](mailto:afortinmorin@upa.qc.ca)