Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours



Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire

* Source : ©Tous droits réservés. *Guide alimentaire canadien : En bref.* Santé Canada, 2019.
Adapté et reproduit avec l'autorisation du ministre de la Santé, 2024.
Disponible sur : guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019
Imprimé Cat. : H164-257/1-2019F ISBN : 978-0-660-28760-7 **PDF** Cat. : H164-257/1-2019F-PDF ISBN : 978-0-660-28759-1 Pub. : 180595

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



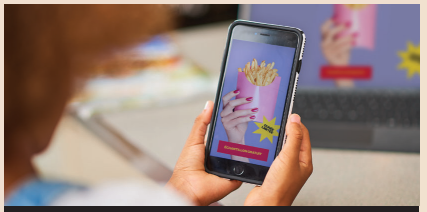
Prenez vos repas en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes des aliments



Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés



Restez vigilant face au marketing alimentaire

*

Guide alimentaire canadien

Recommandations en matière d'alimentation saine



Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisinez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie

Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019 | Cat. : H164-245/2019F-PDF | ISBN : 978-0-660-28058-5 | Pub. : 180395

Santé Canada Health Canada

Canada

* Source : ©Tous droits réservés. Recommandations en matière d'alimentation saine Santé Canada, 2019.
Adapté et reproduit avec l'autorisation du ministre de la Santé, 2024.
Disponible à l'adresse : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/