

Une saine alimentation est essentielle pour se sentir bien et pour profiter pleinement de la vie. La première étape pour bien manger est de suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien. Manger le type et la quantité d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire peut contribuer à répondre aux besoins en nutriments et favoriser une bonne santé.

Savourez une variété d'aliments nutritifs

Essayez quelque chose de nouveau chaque semaine, que ce soit un nouveau fruit, un nouveau légume ou un nouveau produit céréalier. Qui sait, vous aurez peut-être un coup de cœur!

Mangez des produits céréaliers afin d'avoir plus d'énergie et de bénéficier d'un apport élevé en vitamines, en minéraux et en fibres

- Faites en sorte qu'au moins la moitié des produits céréaliers que vous consommez chaque jour soient faits de grains entiers. Essayez des grains entiers comme la farine d'avoine, le boulgour, l'orge ou le quinoa.
- Savourez un bol de céréales chaudes (comme du gruau) ou de céréales aux grains entiers prêtes à consommer et faites-en un repas ou une collation.
- Dégustez un petit muffin au son pour la collation, ou ajoutez-y du fromage et un fruit : vous aurez ainsi un petit repas.
- Ajoutez du riz brun aux casseroles et aux soupes.
- Mangez du pain, des petits pains, des bagels ou des muffins aux grains entiers, des pâtes au blé entier et du riz brun ou sauvage.



Régalez-vous de plus de fruits et légumes afin de bénéficier de nutriments bons pour la santé

- Savourez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Ajoutez des épinards frais ou congelés à une omelette, un plat de pâtes ou une casserole.
- Faites cuire une patate douce au four pour le dîner ou le souper. Saupoudrez-la de cannelle et dégustez!
- Entamez votre dîner avec un bol de soupe aux tomates ou aux légumes pauvre en sodium, une salade ou des crudités.
- Préparez un sauté aux légumes. Ajoutez des haricots noirs et un reste de riz brun et voilà, votre souper est prêt.
- Rage de bonbons? Savourez des fruits séchés naturellement sucrés à la place.
- Mangez plus de légumes et fruits entiers et buvez moins de jus.
- Ne prenez pas plus de 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits pur chaque jour.

Consommez des produits laitiers et d'autres aliments riches en calcium afin de garder des os en santé

- Buvez 500 ml (2 tasses) de lait écrémé, 1 % ou 2 % chaque jour. Sirotez un verre de lait écrémé ou 1 % avant d'aller au lit.
- Ajoutez du lait et non de l'eau aux soupes en conserve. Ajoutez de la poudre de lait écrémé aux sauces, soupes, casseroles et omelettes.
- Ajoutez du fromage râpé à vos salades, casseroles ou soupes.
- Savourez du yogourt garni de fruits pour dessert.
- Mangez du saumon ou des sardines dans un sandwich, ou ajoutez-les à vos salades ou à vos plats de pâtes.
- Saupoudrez vos salades ou casseroles d'amandes ou savourez-en une poignée pour la collation de l'après-midi.



Choisissez des viandes plus maigres et davantage de substituts de la viande

- Choisissez des coupes de viande maigre, telles que la ronde, le flanc et la longe.
- Retirez tout le gras visible de la viande avant de la faire cuire. Enlevez la peau de la volaille.
- Savourez une portion de poisson (75 grammes/2,5 oz) au moins deux fois par semaine. Essayez d'ajouter du saumon à vos sautés.
- Limitez votre consommation de charcuterie comme les saucisses, le bacon et les viandes froides. À la place, dégustez les restes cuits de poulet, de dinde, de porc ou de bœuf dans vos sandwiches.
- Mangez des repas sans viande plus souvent. Essayez des œufs, du tofu ou des noix dans un sauté. Savourez des soupes et des casseroles faites de haricots, de haricots noirs ou de lentilles.

Huiles et gras

Il est sain de choisir des aliments à faible teneur en matières grasses plus souvent, mais souvenez-vous qu'il est essentiel de manger une certaine quantité de gras. Préparez vos aliments à l'aide de petites quantités de gras non saturés; optez pour des huiles végétales, de la margarine non hydrogénée ou de la mayonnaise au lieu des gras saturés tels le beurre et le saindoux. Évitez les gras trans provenant de l'huile hydrogénée, de la margarine dure et du shortening.



Modérez votre apport en sel, en caféine et en alcool

- Achetez des aliments à faible teneur en sel afin de préparer des repas plus sains à la maison.
- Cuisinez sans ajouter de sel. Essayez d'utiliser du jus de citron, du piment ou des herbes pour assaisonner plutôt que du sel.
- Ne buvez pas plus de 3 tasses de café ordinaire ou pas plus de 4 tasses de café soluble (instantané) par jour (une tasse correspond à 250 ml [8 onces]).
- Alternez une tasse de café avec une tasse d'eau chaude ou de lait chaud.
- Essayez les thés et les cafés décaféinés.
- Buvez de l'eau pour étancher votre soif.
- Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à pas plus de :
 - 10 consommations par semaine si vous êtes une femme, et jamais plus de 2 consommations par jour
 - 15 consommations par semaine si vous êtes un homme, et jamais plus de 3 consommations par jour
- Une « consommation » correspond à une bouteille de bière de 341 ml (12 oz), un verre de vin de 142 ml (5 oz) ou 43 ml (1,5 oz) d'alcool distillé (p. ex. rye, gin, rhum).
- Assurez-vous de ne pas boire d'alcool tous les jours.

Pour plus d'information nutritionnelle, visitez le www.dietetistes.ca

Vous pouvez obtenir un exemplaire du Guide en téléphonant au 1-800 O-Canada (1-800-622-6232) ou en visitant le www.healthcanada.gc.ca/foodguide.