

# Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

---

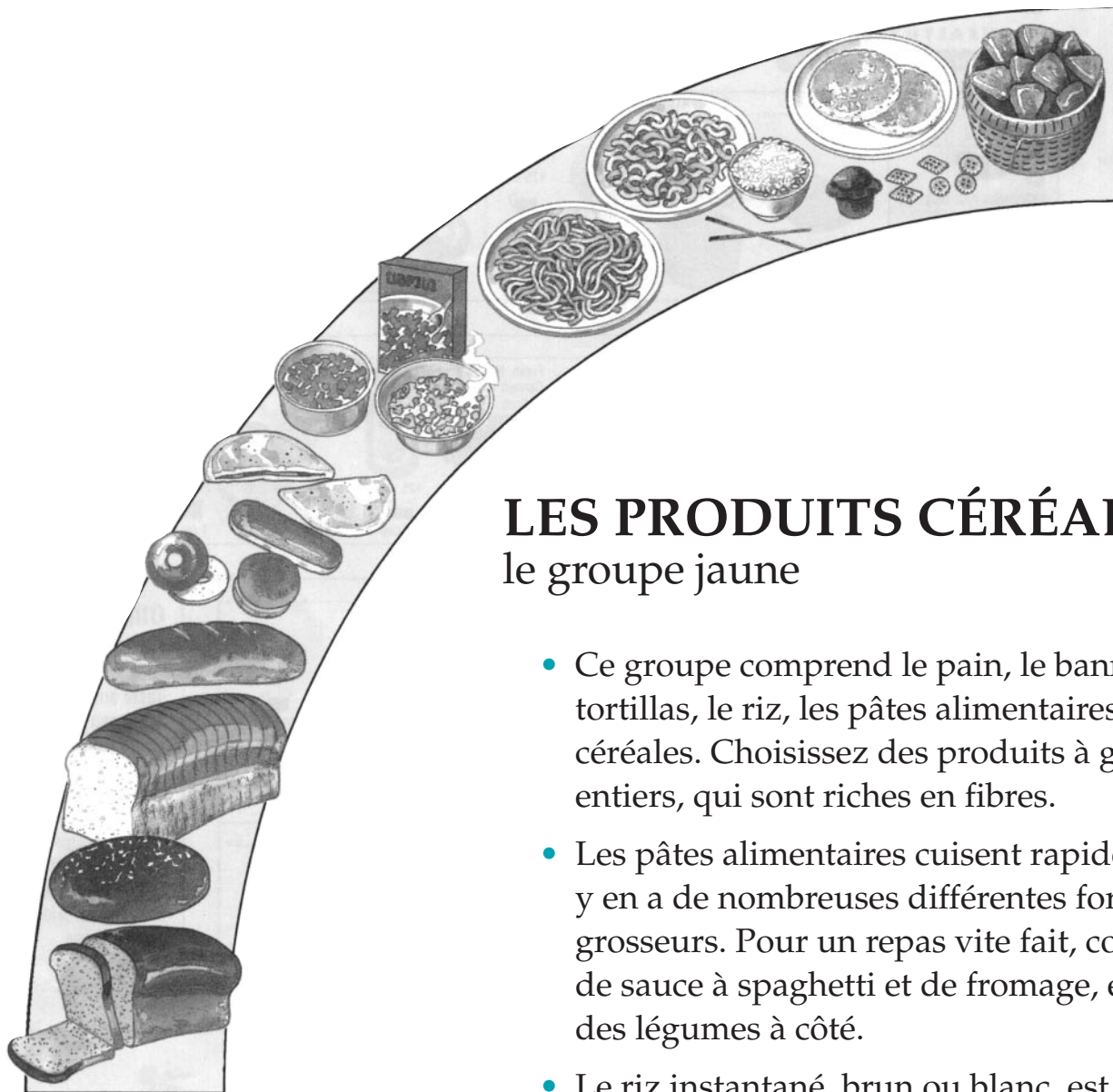
Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement est un véritable arc-en-ciel de bonne santé. Chaque couleur correspond à un groupe d'aliments distinct.

Les groupes jaune et vert en haut de l'arc-en-ciel sont les plus gros. Vos repas devraient se composer principalement d'aliments qui font partie de ces deux groupes. Les aliments des groupes bleu et rouge sont aussi importants, mais comme composante moins substantielle de vos repas.

Un repas santé comprend des aliments de trois ou quatre groupes. Si vous mangez un toast avec de la confiture et du thé pour déjeuner, ce n'est qu'un seul groupe. Si vous mettez une tranche de fromage sur votre toast et mangez un bol de compote de pommes à côté, vous aurez un déjeuner santé. Essayez de manger au moins trois repas santé chaque jour.

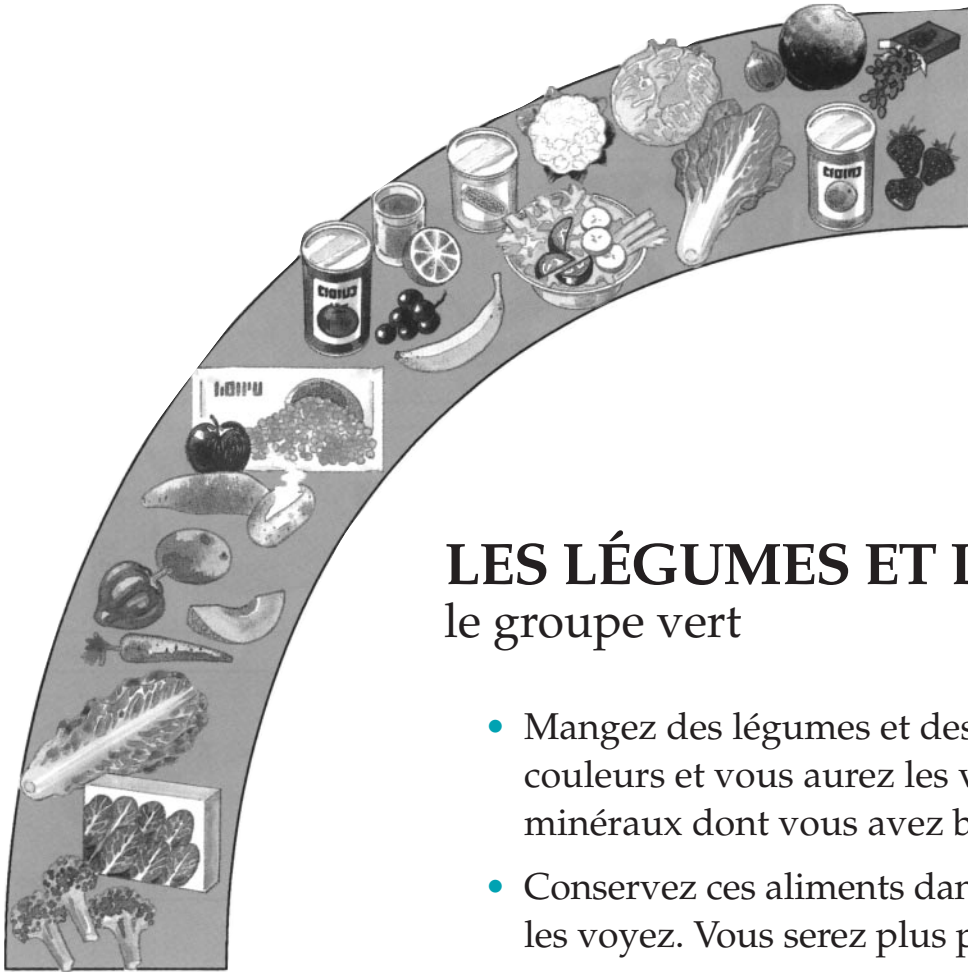
Veillez consulter votre copie du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.





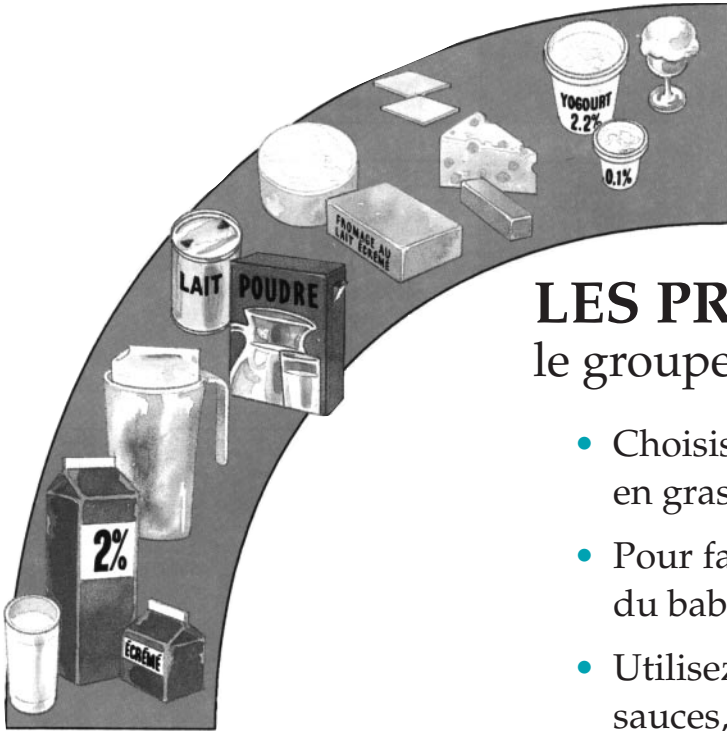
## LES PRODUITS CÉRÉALIERS - le groupe jaune

- Ce groupe comprend le pain, le bannock, les tortillas, le riz, les pâtes alimentaires et les céréales. Choisissez des produits à grains entiers, qui sont riches en fibres.
- Les pâtes alimentaires cuisent rapidement, et il y en a de nombreuses différentes formes et grosseurs. Pour un repas vite fait, couvrez-les de sauce à spaghetti et de fromage, et servez des légumes à côté.
- Le riz instantané, brun ou blanc, est facile à apprêter. Faire un pouding au riz pour le lendemain vous donne un dessert ou une collation santé.
- Essayez les pains de grains entiers pour vos toasts et vos sandwichs.
- Les céréales peuvent constituer une collation rapide et facile, et même un repas (en y ajoutant du lait et des fruits).
- Vous pouvez farcir des tortillas de haricots rognons, de viande et de légumes, ou même d'œufs brouillés.



## LES LÉGUMES ET LES FRUITS - le groupe vert

- Mangez des légumes et des fruits de différentes couleurs et vous aurez les vitamines et minéraux dont vous avez besoin.
- Conservez ces aliments dans un endroit où vous les voyez. Vous serez plus porté à en manger.
- Conservez des provisions de fruits et de légumes séchés et en conserve dans votre armoire, ou surgelés dans votre congélateur.
- Si vous avez de la difficulté à mastiquer, broyez ou hachez les fruits et légumes au mélangeur.
- Ajoutez des légumes hachés à vos soupes, bouillis et plats cuisinés.
- Une pomme de terre au four peut être l'élément de base d'un repas rapide et facile.
- Les légumes ont meilleur goût et contiennent plus de vitamines quand ils sont cuits à la vapeur, légèrement croquants ou crus.
- Mangez des fruits frais ou des fruits en conserve non sucrés comme dessert et comme collation.



## LES PRODUITS LAITIERS - le groupe bleu

- Choisissez du lait et des produits laitiers faibles en gras (sauf si vous voulez gagner du poids).
- Pour faire changement, buvez du chocolat chaud, du babeurre ou mangez du yogourt.
- Utilisez du lait et du fromage dans les soupes, sauces, plats cuisinés et poudings.
- Mélangez des fruits avec du lait, de la crème glacée ou du yogourt pour faire des milk-shakes.
- Si vous n'aimez pas le lait et les produits laitiers, ou qu'ils vous donnent mal à l'estomac, il y a d'autres façons d'obtenir du calcium. Voir la feuille intitulée « Des os solides ».



## LES VIANDES ET SUBSTITUTS - le groupe rouge

- Ces aliments contiennent des protéines et comprennent les viandes rouges, le poisson et le poulet, et les légumineuses comme les fèves au lard, les pois chiches et les arachides.
- Choisissez des viandes maigres et du poulet maigre pour consommer moins de gras.
- Au lieu de faire cuire de la viande pour souper, essayez des viandes en conserve, du poisson ou des fèves au lard.
- Un œuf peut faire partie de n'importe quel repas.