



# Le guide alimentaire

**CANADIEN**

**POUR MANGER SAINEMENT  
À L'INTENTION DES  
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour  
une variété d'aliments  
choisis dans chacun de  
ces groupes.

Choisissez de  
préférence des  
aliments  
moins gras.



## Produits céréaliers

Choisissez de préférence  
des produits à grains  
entiers ou enrichis.

## Légumes et fruits

Choisissez plus souvent  
des légumes vert foncé ou  
orange et des fruits orange.

## Produits laitiers

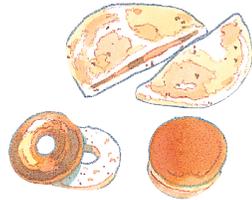
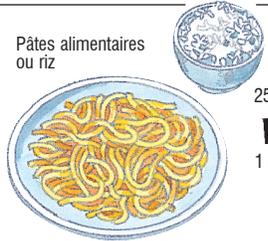
Choisissez de préférence  
des produits laitiers moins  
gras.

## Viandes et substituts

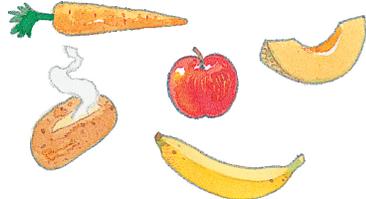
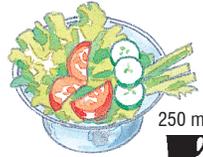
Choisissez de préférence  
viandes, volailles et  
poissons plus maigres et  
légumineuses.



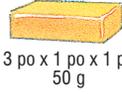
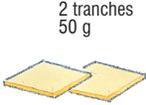
**Produits céréaliers**  
**5 à 12**  
PORTIONS PAR JOUR

1 portion	2 portions
 1 tranche  Céréales prêtes à servir 30 g  Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse	 1 bagel, pain pita ou petit pain  Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse

**Légumes et fruits**  
**5 à 10**  
PORTIONS PAR JOUR

1 portion	
 1 légume ou fruit de grosseur moyenne	 Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse  Salade 250 mL 1 tasse  Jus 125 mL 1/2 tasse

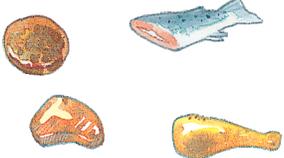
**Produits laitiers**  
**PORTIONS PAR JOUR**  
Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3  
Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4  
Adultes : 2 à 4  
Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4

1 portion	
 Lait 250 mL 1 tasse	 Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g  2 tranches 50 g  Yogourt 175 g 3/4 tasse

**Autres aliments**

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

**Viandes et substituts**  
**2 à 3**  
PORTIONS PAR JOUR

1 portion	
 Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g  Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g  Haricots 125 à 250 mL 1 à 2 oeufs  TOFU 100 g 1/3 tasse  Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL	

## Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.



Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la **VITALITÉ**