



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


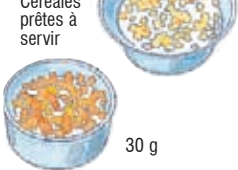

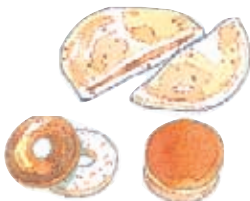
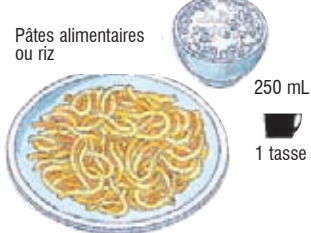
Choisissez de préférence
des produits laitiers moins
gras.

Viandes et substituts





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




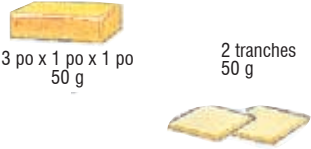

Produits céréaliers
5 à 12
PORTIONS PAR JOUR

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	 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  1 à 2 oeufs	 Haricots 125 à 250 mL  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**