



Respectez votre corps... Vos choix sont importants

Le fait de suivre le Guide alimentaire canadien et de consommer moins d'aliments et boissons qui contiennent beaucoup de calories, lipides, sucre ou sel sont de très bons moyens de respecter votre corps. Voici des exemples d'aliments et boissons dont il faut limiter la consommation :

- boissons gazeuses
- boissons aromatisées aux fruits
- boissons sucrées préparées avec des cristaux
- boissons sportives et énergisantes
- bonbons et chocolat
- gâteaux, pâtisseries, beignes et muffins
- barres granola et biscuits
- crème glacée et desserts surgelés
- croustilles
- nachos et autres grignotines salées
- frites
- alcool

Les personnes qui ne consomment pas de produits laitiers doivent planifier soigneusement leur alimentation pour s'assurer d'obtenir tous les éléments nutritifs dont elles ont besoin.

Les aliments traditionnels ci-contre sont des exemples d'aliments qui permettaient et permettent encore aux gens d'obtenir les nutriments présents dans les produits laitiers. Étant donné qu'on consomme moins d'aliments traditionnels que par le passé, il est possible que les individus n'obtiennent pas les quantités de nutriments nécessaires à la santé.

Les personnes qui ne consomment pas de produits laitiers ont besoin de conseils plus personnalisés de la part d'un professionnel de la santé.



Plantes sauvages, algues



Bannique (préparée avec de la poudre à pâte)



Poissons avec arêtes, crustacés, noix, légumineuses

Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre chaque jour une multivitamine renfermant de l'acide folique. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du fer. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient. Pendant la grossesse et l'allaitement, les femmes doivent manger un peu plus. Elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Par exemple:

- Mangez de la viande séchée avec un petit morceau de bannique comme collation
- Mangez une rôtie supplémentaire au déjeuner et un morceau de fromage additionnel au dîner

Femmes et hommes de plus de 50 ans

Les besoins en Vitamine D augmentent après l'âge de 50 ans. En plus de suivre le Guide alimentaire canadien, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Pour renforcer votre corps, votre pensée et votre esprit, soyez actif à chaque jour.



Ce guide s'appuie sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire ou communiquez avec :

Publications • Santé Canada • Ottawa, Ontario K1A 0K9 • Courriel : publications@hc-sc.gc.ca • Tél. : 1-866-255-0709 • ATS : 1-800-267-1245 • Téléc. : (613) 941-5366

Also available in English under the title: Eating Well with Canada's Food Guide - First Nations, Inuit and Métis

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Premières Nations, Inuit et Métis



Comment utiliser le Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire indique le nombre de portions que vous devez choisir chaque jour dans chacun des groupes alimentaires ainsi que les quantités d'aliments correspondant à une portion.

	Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour			
	Enfants de 2 à 3 ans	Enfants de 4 à 13 ans	Adolescents et adultes (Femmes)	Adolescents et adultes (Hommes)
Légumes et fruits Frais, congelés ou en conserve.	4	5-6	7-8	7-10
Produits céréaliers	3	4-6	6-7	7-8
Lait et substituts	2	2-4	adolescents 3-4 adultes (19 à 50 ans) 2 adultes (51+ ans) 3	adolescents 3-4 adultes (19 à 50 ans) 2 adultes (51+ ans) 3
Viandes et substituts	1	1-2	2	3

1. Trouvez d'abord votre groupe d'âge et votre sexe dans le tableau ci-dessous.
2. Consultez la colonne correspondante pour vérifier le nombre de portions de chacun des quatre groupes alimentaires dont vous avez besoin chaque jour.
3. Examinez les exemples de quantités d'aliments correspondant à une portion. Par exemple, 125 mL de carottes (1/2 tasse) correspondent à une portion de Légumes et fruits.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?

Voyez les exemples présentés ci-dessous.

Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel. Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.



Légumes vert foncé et orangés
125 mL (1/2 tasse)



Autres légumes
125 mL (1/2 tasse)



Légumes-feuilles et plantes sauvages
cuits 125 mL (1/2 tasse)
crus 250 mL (1 tasse)



Petits fruits
125 mL (1/2 tasse)



Fruits
1 fruit ou 125 mL (1/2 tasse)



Jus 100% pur
125 mL (1/2 tasse)

Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.



Pain
1 tranche (35 g)



Bannique
35 g (2" x 2" x 1")



Céréales froides
30 g (Voir l'emballage de l'aliment)



Céréales chaudes
175 mL (3/4 tasse)



Pâtes alimentaires cuites
125 mL (1/2 tasse)



Riz cuit
blanc, brun, sauvage
125 mL (1/2 tasse)

Buvez chaque jour 500 mL (2 tasses) de lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G. Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses. Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.



Lait
Lait en poudre reconstitué
250 mL (1 tasse)



Boisson de soya enrichie
250 mL (1 tasse)



Lait évaporé
en conserve
125 mL (1/2 tasse)



Yogourt
175 g (3/4 tasse)



Fromage
50 g (1 1/2 oz)

Consommez souvent des substituts de viande comme des légumineuses ou du tofu. Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.* Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.



Viandes traditionnelles et gibier
75 g cuit (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 tasse)



Poissons et crustacés
75 g cuit (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 tasse)



Viandes et volailles maigres
75 g cuit (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 tasse)



Oeufs
2 oeufs



Légumineuses cuites
175 mL (3/4 tasse)



Beurre d'arachide
30 mL (2 c. à tab.)



Lorsque vous cuisinez ou que vous ajoutez des matières grasses aux aliments :

- Utilisez la plupart du temps des huiles végétales contenant des lipides insaturés, telles que les huiles de canola, d'olive ou de soya.

- Consommez chaque jour une petite quantité (2 ou 3 cuillères à table ou environ 30 à 45 mL) de lipides insaturés, incluant les huiles utilisées lors de la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

- Les graisses traditionnelles qui sont liquides à la température ambiante, comme les huiles de phoque et de baleine et la graisse d'eulakan, contiennent aussi des lipides insaturés. Elles peuvent représenter la totalité ou une partie des 2 ou 3 cuillères à table des lipides insaturés recommandées à chaque jour.

- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux, shortening et gras de bacon.



*Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes. Renseignez-vous auprès de votre gouvernement local, provincial ou territorial si vous désirez consommer du poisson pêché localement.