



Santé  
Canada Health  
Canada

*Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.*

*Your health and  
safety... our priority.*

**BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**

# Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs



Canada 

*Santé Canada est le ministère fédéral chargé d'aider les Canadiennes et les Canadiens à conserver et à améliorer leur santé. Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, nous aidons à améliorer la salubrité des aliments et nous offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour s'assurer que notre système de soins de santé dessert bien les Canadiennes et les Canadiens.*

Publication autorisée par le ministre de la Santé.

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs* est disponible sur Internet à l'adresse suivante : <http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire>

Also available in English under the title:  
*Eating Well with Canada's Food Guide – A Resource for Educators and Communicators*

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

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
Tél. : 1-866-225-0709  
Télé. : (613) 941-5366  
ATS : 1-800-267-1245  
Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007  
Cette publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

SC Pub. : 4670  
Cat. : H164-38/2-2007F-PDF  
ISBN : 0-662-72903-X

**BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**

*Ressource à l'intention  
des éducateurs et  
communicateurs*



# AVANT-PROPOS

Le Guide alimentaire canadien définit la saine alimentation et en fait la promotion auprès de la population canadienne. Il traduit la science entourant la nutrition et la santé en un modèle de saine alimentation. Il souligne l'importance de combiner une saine alimentation avec la pratique de l'activité physique. En suivant le Guide alimentaire canadien, les Canadiennes et les Canadiens peuvent combler leurs besoins nutritionnels tout en réduisant le risque d'obésité et de maladies chroniques comme le diabète de type 2, les maladies du cœur, certains types de cancer et l'ostéoporose.

Les éducateurs et communicateurs jouent un rôle crucial en aidant les Canadiennes et les Canadiens à comprendre et utiliser le Guide alimentaire canadien. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs renferme des informations contextuelles ainsi que des trucs et des outils qui complètent chacune des recommandations du Guide alimentaire canadien. Les indications fournies dans la rubrique  **Mise en pratique** encouragent les éducateurs et communicateurs à partager leurs propres expériences et suggestions avec leurs diverses clientèles. Les  **Trucs à l'intention des consommateurs** ont été conçus dans le but d'aider les personnes à mettre en pratique les recommandations du Guide alimentaire canadien dans leur propre vie.

On peut se servir de cette ressource pour :

- Rédiger des articles ou faire des exposés sur l'importance de bien manger.
- Élaborer des politiques en matière de nutrition ou en démontrer la nécessité.
- Créer de nouveaux outils et ressources.

On retrouve des ressources et informations sur le Guide alimentaire canadien et divers sujets qui l'entourent à l'adresse suivante : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire).

Les personnes qui ont des besoins nutritionnels particuliers peuvent avoir besoin de conseils additionnels de la part d'un professionnel de la santé.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Section 1 :</b> Introduction – L’environnement alimentaire	1
<b>Section 2 :</b> Un modèle de saine alimentation à l’intention de la population canadienne	3
<b>Section 3 :</b> Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire partout où vous êtes : à la maison, à l’école, au travail ou au restaurant	8
Légumes et fruits	11
Produits céréaliers	15
Lait et substituts	19
Viandes et substituts	22
Huiles et autres matières grasses	26
Boissons	28
Calcul des portions du Guide alimentaire	30
<b>Section 4 :</b> Mangez bien et soyez actif chaque jour	32
<b>Section 5 :</b> Conseils en fonction de l’âge et des étapes de la vie	38
Enfants	39
Femmes en âge de procréer	42
Hommes et femmes de plus de 50 ans	43
<b>Annexe A :</b> Exemples de menus d’une journée	44



## 1

INTRODUCTION –  
L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE

Le foyer, la communauté, le milieu de travail et l'école ont une forte influence sur les choix alimentaires individuels. Lorsqu'on aide les gens à utiliser le Guide alimentaire canadien, il est important de considérer l'influence de l'environnement sur les choix alimentaires.

Certaines facettes de l'environnement aident à bien manger :

- Grâce à certaines innovations pratiques offertes sur le marché, comme les légumes prélavés ou prêts à manger, il est plus facile d'inclure des aliments nutritifs dans l'alimentation.
- Un tableau de la valeur nutritive visant à aider les gens à faire des choix éclairés est affiché sur la plupart des aliments préemballés.
- L'évolution du profil culturel de la population canadienne favorise l'offre d'une variété d'aliments et de mets ethniques.



L'environnement peut aussi comporter des obstacles à une saine alimentation :

- Les horaires de travail chargés réduisent souvent le temps qu'on peut consacrer à l'achat des aliments, à la préparation des repas et aux repas pris en famille. C'est pourquoi les gens consomment de plus en plus d'aliments pré-préparés et de mets préparés à l'extérieur du foyer.
- Les Canadiennes et les Canadiens sont exposés chaque jour à de nombreux messages, parfois contradictoires, sur la nutrition.
- On peut se procurer des aliments n'importe où et à n'importe quelle heure.

La famille et les pairs influencent également la façon de manger. Les parents doivent donner l'exemple pour aider leurs enfants à développer le goût des aliments sains. Lorsqu'on prend le temps de savourer ses aliments et de partager ses repas avec d'autres personnes, on éprouve plus de plaisir à manger. Cela aide également les enfants à développer une attitude positive envers les aliments. À mesure que les enfants grandissent, l'influence des pairs augmente. Les enfants continuent toutefois d'observer leurs parents et les autres adultes qui les entourent en tant que modèles.

Malgré les obstacles, il est possible d'adopter de saines habitudes alimentaires. Le Guide alimentaire canadien fournit des trucs pratiques à propos de la saine alimentation pour les enfants, adolescents, adultes et personnes âgées, appartenant à divers groupes culturels. Les éducateurs et communicateurs sont bien placés pour influencer les choix des gens.



## 2

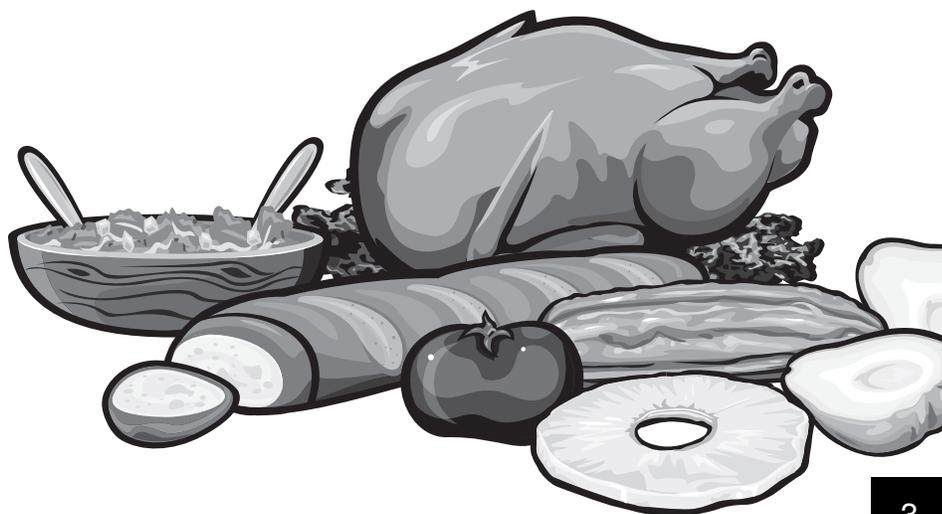
## UN MODÈLE DE SAINNE ALIMENTATION À L'INTENTION DE LA POPULATION CANADIENNE

*Consommez les quantités et types d'aliments recommandés chaque jour.*

On retrouve dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien les **quantités** d'aliments dont les gens ont besoin et les **types** d'aliments qui font partie d'une saine alimentation. Le modèle d'alimentation proposé dans le Guide alimentaire canadien renferme des aliments provenant de chacun des quatre groupes alimentaires suivants : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts - en plus d'une certaine quantité d'huile et d'autres matières grasses ajoutées.

Suivre le modèle d'alimentation du Guide alimentaire canadien aide les gens à :

- Obtenir suffisamment de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.



## Les fondements du modèle d'alimentation

Le modèle de saine alimentation du Guide alimentaire canadien s'appuie sur des données scientifiques exhaustives. Il a été élaboré suite à l'examen de différentes combinaisons de quantités et de types d'aliments dans le but d'identifier un modèle d'alimentation qui comble les besoins nutritionnels. Ce modèle a aussi été évalué à la lumière des données probantes entourant la relation entre certains aliments et la réduction du risque de maladies chroniques.

Le modèle d'alimentation respecte les normes nutritionnelles appelées Apports nutritionnels de référence (ANREF). Ces normes résument les résultats de recherches entourant les quantités de divers éléments nutritifs et de calories dont le corps a besoin pour rester en santé et prévenir les maladies chroniques tout en évitant les effets indésirables associés à la consommation excessive d'un élément nutritif particulier.

Le modèle d'alimentation du Guide alimentaire canadien tient également compte de l'Étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments (ÉVAM) fixée pour les glucides, les protéines et les lipides. On retrouve dans le tableau qui suit l'ÉVAM recommandée chez trois groupes d'âge différents.

### Étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments

Groupe d'âge	POURCENTAGE DES CALORIES TOTALES PROVENANT DES		
	GLUCIDES	PROTÉINES	LIPIDES
1-3 ans	45 – 65 %	5 – 20 %	30 – 40 %
4-18 ans	45 – 65 %	10 – 30 %	25 – 35 %
19 ans ou plus	45 – 65 %	10 – 35 %	20 – 35 %

## QUELLES QUANTITÉS D'ALIMENTS FAUT-IL MANGER ?

Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation d'un certain nombre de portions du Guide alimentaire dans chacun des quatre groupes alimentaires ainsi que la consommation d'une petite quantité d'huile ou d'autres matières grasses. Le nombre de portions recommandé varie en fonction des étapes de la vie et du sexe. Il s'agit de la quantité moyenne d'aliments que les gens devraient consommer chaque jour.

PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE RECOMMANDÉES CHAQUE JOUR									
	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

*Le modèle d'alimentation inclut également une petite quantité (de 30 à 45 mL ou environ 2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour.*

Il faut encourager les personnes qui ont un poids santé, mais qui ont besoin de manger davantage, comme les personnes très actives, à choisir des portions supplémentaires des quatre groupes alimentaires afin de s'assurer d'avoir une saine alimentation, plus faible en lipides, sucre et sel.

## QUELS TYPES D'ALIMENTS FAUT-IL CHOISIR ?

Les **types** d'aliments consommés sont aussi importants que les quantités. Le Guide alimentaire canadien renferme des énoncés d'orientation relatifs aux aliments spécifiques à choisir dans chaque groupe alimentaire. Parmi les recommandations visant à orienter les choix d'aliments, mentionnons :

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
- Consommez une petite quantité de lipides insaturés chaque jour.
- Buvez de l'eau pour étancher votre soif.

De plus, le Guide alimentaire canadien encourage les gens à choisir des aliments **plus faibles en lipides, sucre et sel**. Parmi les recommandations visant à encourager de tels choix, mentionnons :

- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
- Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.

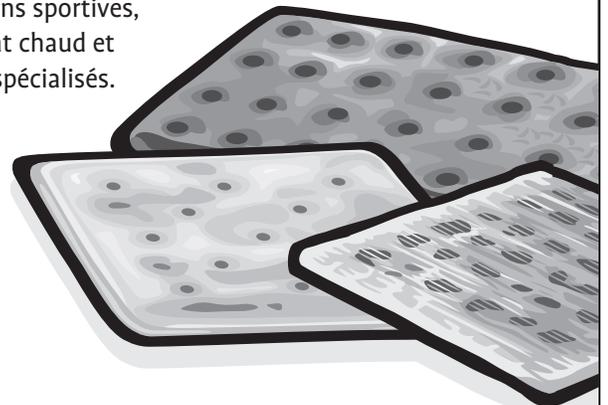
### **Plus faibles en lipides**

Le Guide alimentaire canadien encourage les gens à choisir des aliments plus faibles en lipides dans le but de réduire la quantité totale de lipides dans leur alimentation ainsi que les quantités de lipides saturés et trans. Les aliments plus riches en lipides sont souvent plus riches en lipides saturés et trans, des types de lipides qui peuvent accroître le risque de maladies cardiovasculaires.

Il faut s'efforcer de limiter autant que possible la consommation de lipides saturés et trans. On retrouve les lipides saturés dans les viandes grasses, les produits laitiers plus riches en matières grasses, le beurre, le saindoux, le shortening, les margarines dures et les huiles tropicales comme les huiles de coco et de palme. Les lipides trans sont présents dans de nombreux aliments cuits en grande friture, les aliments de restauration rapide, les grignotines salées et les pâtisseries et produits de boulangerie fabriqués avec du shortening ou des huiles partiellement hydrogénées. On peut vérifier les quantités de lipides et de lipides saturés et trans présentes dans les aliments en consultant le tableau de la valeur nutritive sur les emballages.

### **Plus faibles en sucre**

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer des aliments plus faibles en sucre afin d'éviter un excès de calories dans l'alimentation. Parmi les aliments et boissons dont il faut limiter la consommation parce qu'ils peuvent renfermer de grandes quantités de sucre, mentionnons les produits de boulangerie et certains desserts (p. ex. gâteaux, bonbons, chocolat, biscuits, beignes, crème glacée, muffins, pâtisseries et tartes) ainsi que les boissons sucrées froides ou chaudes, comme les boissons énergisantes, les boissons aromatisées aux fruits, les boissons gazeuses, les boissons sportives, le chocolat chaud et les cafés spécialisés.



**Plus faibles en sel**

La plupart des gens consomment une quantité de sodium supérieure à leurs besoins, surtout lorsqu'ils mangent des aliments préemballés ou transformés ou des mets préparés à l'extérieur du foyer. Parmi les aliments pouvant avoir une teneur élevée en sodium, mentionnons les grignotines (comme les craquelins, nachos, croustilles et bretzels), le fromage, les sauces brunes et autres sauces, les viandes transformées, les soupes en conserve ou déshydratées et les mets surgelés. Il faut comparer les tableaux de la valeur nutritive de produits similaires pour pouvoir choisir le produit qui a le plus faible % de la valeur quotidienne pour le sodium.

Pour obtenir des informations sur l'étiquetage nutritionnel, on peut consulter le site Web suivant : [www.santecanada.gc.ca/etiquetagenutritionnel](http://www.santecanada.gc.ca/etiquetagenutritionnel).

Le Guide alimentaire canadien recommande aussi de **préparer les aliments avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel**. Il faut limiter la consommation de tartines riches en lipides, de sauces sucrées et d'assaisonnements à base de sel. Il faut également utiliser des méthodes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses comme la cuisson au four, au gril ou à la vapeur. On peut aussi faire sauter rapidement les aliments ou les faire pocher. Pour obtenir des trucs sur la façon de préparer les aliments avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel, veuillez consulter les  **Trucs à l'intention des consommateurs** présentés tout au long de la Section 3.

Le nombre de calories fourni par le modèle d'alimentation du Guide alimentaire canadien varie en fonction des aliments et boissons choisis par la personne et aussi du mode de préparation des aliments. Par exemple, en choisissant un bol de muesli avec du lait 2 %, on obtient plus de calories qu'en choisissant un bol de flocons de son avec du lait écrémé.

**Valeur nutritive**

par 125 mL (87 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 80	
<b>Lipides</b> 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

**MISE EN PRATIQUE**

Le modèle d'alimentation habituel de nombreux Canadiennes et Canadiens renferme parfois des quantités et types d'aliments très différents de ceux recommandés dans le Guide alimentaire canadien.

Un bon exercice pouvant vous aider à enseigner le Guide alimentaire canadien consiste à noter les quantités de tous les aliments que vous consommez pendant un jour ou deux. Comparez les quantités d'aliments que vous mangez au cours d'une journée type au nombre recommandé de portions du Guide alimentaire dans chacun des groupes alimentaires. Remarquez les groupes dans lesquels vous consommez le nombre de portions recommandé ou davantage. Comparez ensuite les types d'aliments que vous avez choisis avec ceux recommandés dans le Guide alimentaire canadien. Cet exercice vous aidera à identifier les changements à apporter pour respecter le modèle de saine alimentation proposé. Vous trouverez à la Section 3 des trucs pouvant aider les gens à consommer le nombre recommandé de portions du Guide alimentaire dans chacun des quatre groupes alimentaires.

# 3

## TIREZ LE MAXIMUM DE VOS PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE PARTOUT OÙ VOUS ÊTES :

*à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant*



Le Guide alimentaire canadien encourage les gens à choisir une variété d'aliments dans chacun des quatre groupes alimentaires : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, Viandes et substituts et aussi à inclure une quantité déterminée de certains types d'huile ou d'autres matières grasses dans leur alimentation.

Les aliments ont été classifiés à partir des critères suivants :

- Une même origine agricole.
- La classification traditionnelle des aliments.
- La façon dont les gens utilisent les aliments (p. ex. les légumineuses ont été classées dans le groupe Viandes et substituts étant donné qu'elles sont souvent utilisées comme substituts de la viande).

Étant donné que la teneur en éléments nutritifs des aliments d'un même groupe alimentaire peut varier considérablement, on n'a pas utilisé de critères relatifs aux éléments nutritifs lors de la classification des aliments dans les groupes alimentaires.

### Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Afin de tenir compte des préférences individuelles, chacun des groupes alimentaires renferme une grande variété de choix. En consommant des aliments différents dans chacun des groupes, il est plus facile d'obtenir tous les éléments nutritifs dont on a besoin.

Le tableau suivant illustre comment chacun des quatre groupes alimentaires contribue au modèle de saine alimentation en fournissant une combinaison spécifique de divers éléments nutritifs.

PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS FOURNIS PAR LES GROUPES ALIMENTAIRES				
Principaux éléments nutritifs	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Protéines			✓	✓
Lipides			✓	✓
Glucides	✓	✓	✓	
Fibres	✓	✓		
Thiamine		✓		✓
Riboflavine		✓	✓	✓
Niacine		✓		✓
Folate	✓	✓		
Vitamine B6	✓			✓
Vitamine B12			✓	✓
Vitamine C	✓			
Vitamine A	✓		✓	
Vitamine D			✓	
Calcium			✓	
Fer		✓		✓
Zinc		✓	✓	✓
Magnésium	✓	✓	✓	✓
Potassium	✓	✓	✓	✓

## POUR ENSEIGNER LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN...

- Utilisez le graphisme de l'arc-en-ciel pour communiquer plus facilement les recommandations du Guide. Expliquez qu'on utilise des arcs de tailles différentes dans le but de représenter la proportion de chaque groupe alimentaire dans le modèle d'alimentation proposé. Ainsi, pour avoir une saine alimentation, il faut consommer de grandes quantités de légumes, de fruits et de produits céréaliers.
- Servez-vous des aliments illustrés dans le Guide pour expliquer davantage les recommandations. Le brocoli et les patates douces sont de bons exemples de légumes vert foncé ou orangés.
- Faites remarquer aux gens qu'on ne retrouve pas d'illustrations d'aliments riches en calories, lipides, sucre ou sel, tels que les gâteaux, les frites ou la crème glacée, puisque de tels aliments ne font pas partie du modèle de saine alimentation recommandé.
- Votre façon d'agir, comme par exemple le fait de manger un fruit comme collation ou de servir des aliments sains au cours de vos activités, peuvent renforcer considérablement vos messages en matière de saine alimentation et de mode de vie sain.

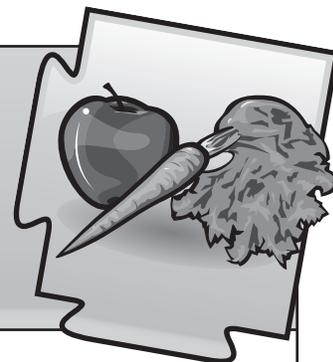
### MISE EN PRATIQUE

Vous trouverez dans la présente section un ensemble de  **Trucs à l'intention des consommateurs** pour chacune des recommandations. Ces trucs peuvent aider les gens à suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant. Mentionnez ces trucs lorsque vous parlez de saine alimentation. Vous pouvez également partager vos propres suggestions. Conseillez aux gens de consulter le Guide alimentaire canadien en ligne pour se procurer d'autres trucs pratiques ou des outils interactifs : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire).



## LÉGUMES ET FRUITS

- *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.*

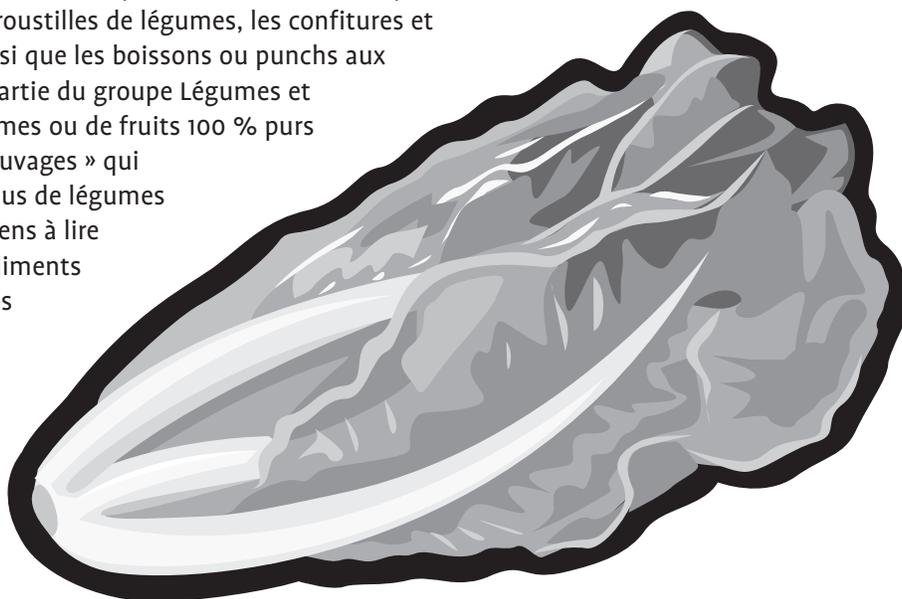


Les légumes et fruits contiennent des éléments nutritifs importants, tels que les vitamines, minéraux, et les fibres. Ils renferment généralement peu de lipides et de calories. Une saine alimentation riche en légumes et fruits peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer.

Parmi les éléments nutritifs fournis par les légumes et fruits, mentionnons les glucides, les vitamines A et C, le potassium, le magnésium et certaines vitamines B comme le folate. On peut expliquer partiellement les avantages pour la santé associés à la consommation des légumes et fruits par la présence d'éléments nutritifs particuliers. Il est toutefois plus probable que ces avantages résultent de l'action conjointe de ces éléments nutritifs avec d'autres composantes naturellement présentes dans les légumes et les fruits.

Le groupe alimentaire Légumes et fruits est représenté dans le plus grand arc de l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien dans le but de souligner l'importance des aliments qu'il renferme dans le modèle de saine alimentation. On y retrouve un plus grand nombre de portions que dans les autres groupes du Guide alimentaire. Ce groupe inclut les légumes et fruits sous de nombreuses formes : frais, surgelés, en conserve et séchés ainsi que les jus.

On retrouve parfois les termes « légume » ou « fruit » dans l'appellation ou sur l'emballage de certains produits qui renferment surtout des lipides ou des sucres ou qui sont très riches en sel. Les bonbons aux fruits, les croustilles de légumes, les confitures et tartinades aux fruits, le ketchup ainsi que les boissons ou punches aux légumes ou aux fruits ne font pas partie du groupe Légumes et fruits. Il faut choisir des jus de légumes ou de fruits 100 % purs plutôt que des « boissons » ou « breuvages » qui renferment parfois très peu de vrai jus de légumes ou de fruits. Il faut encourager les gens à lire soigneusement les étiquettes des aliments préemballés afin de pouvoir faire des choix judicieux.



## TIREZ LE MAXIMUM DE VOS PORTIONS DE LÉGUMES ET FRUITS

### **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

Les légumes vert foncé et orangés sont mentionnés spécifiquement parce qu'ils sont riches en folate et en vitamine A, respectivement. Les personnes qui consomment chaque jour ces types de légumes sont assurées de consommer des quantités adéquates de ces éléments nutritifs.

Les légumes vert foncé, entre autres la roquette, les asperges, le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou vert, le persil frais, les pois verts, les feuilles de moutarde, la laitue romaine et les épinards, sont d'importantes sources de folate.

Les légumes orangés, entre autres les carottes, la citrouille, les courges orangées et les patates douces, sont riches en caroténoïdes (dont le bêta-carotène), des composés qui sont transformés par le corps en vitamine A.

Certains fruits de couleur orangée, comme les abricots, le cantaloup, la mangue et la papaye sont aussi des sources importantes de caroténoïdes. C'est pourquoi ils peuvent remplacer un légume orangé. Toutefois, les oranges ne sont pas une bonne source de caroténoïdes, même si elles sont une bonne source d'autres éléments nutritifs comme le folate et la vitamine C.



## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :



### **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Essayez des recettes qui renferment différents légumes verts feuillus comme des feuilles de betteraves, de la bette à carde, de la chicorée frisée, du chou vert ou du chou vert frisé. Préparez une salade d'épinards ou de roquette plutôt qu'une salade de laitue iceberg.
- ✓ Préparez une délicieuse soupe à base de purée de citrouille.
- ✓ Préparez un sauté de légumes avec du brocoli, des pois mange-tout, des poivrons rouges et des carottes.
- ✓ Emportez quelques abricots ou carottes miniatures avec des languettes de poivrons verts et rouges en tant que collation à l'école ou au travail.
- ✓ Pensez à acheter des légumes prélavés et préemballés, comme des carottes miniatures, des légumes verts feuillus ou du brocoli, pour préparer rapidement une salade, un sauté de légumes ou des mets en casserole.
- ✓ Au comptoir à salades, remplissez d'abord le fond de votre assiette de légumes verts feuillus, puis recouvrez ceux-ci de carottes râpées, de concombres et de tomates.

**Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

La plupart des légumes et fruits sont naturellement faibles en lipides. Ils fournissent toutefois beaucoup plus de lipides lorsqu'ils sont panés, frits ou servis avec des sauces à base de crème, de la crème fouettée ou du beurre. Les pommes de terre frites, les rondelles d'oignons frits, les salades accompagnées de grandes quantités de vinaigrette et les fruits servis avec de la crème sont des exemples parmi d'autres d'aliments plus riches en lipides. On peut utiliser une petite quantité d'huile insaturée comme de l'huile de canola ou d'olive pour faire cuire les légumes ou rehausser la saveur des salades.

Les légumes et les fruits surgelés ou en conserve sont des choix sains et pratiques. Les fruits en conserve dans du sirop épais fournissent des calories excédentaires parce qu'ils renferment plus de sucre. Il faut choisir de préférence des fruits surgelés sans sucre ou des fruits en conserve dans le jus. Les légumes en conserve renferment habituellement du sel ajouté; on peut les rincer ou les égoutter pour diminuer leur teneur en sodium. Certains légumes surgelés sont assaisonnés ou accompagnés de sauces. Pour vérifier les quantités de lipides et de sel (sodium) présentes dans les légumes préparés, il faut consulter le tableau de la valeur nutritive affiché sur les emballages.

**Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.****TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :****Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Faites cuire les légumes à la vapeur ou au four micro-ondes avec du gingembre tranché ou de l'ail.
- ✓ Vaporisez une petite quantité d'huile d'olive sur des légumes émincés, puis faites-les cuire au four.
- ✓ Préparez un mets principal à base de légumes variés et d'un peu d'huile, par exemple un sauté de légumes ou une ratatouille.
- ✓ Servez une assiette de légumes crus : poivrons verts, bâtonnets de céleri et brocoli. Essayez des trempettes à base de yogourt ou de crème sure faibles en matières grasses.
- ✓ Utilisez des herbes ou des épices fraîches ou séchées, des vinaigres aromatisés ou du jus de citron plutôt que du sel pour rehausser la saveur des légumes.
- ✓ À la cafétéria, choisissez une pomme, une orange ou une salade de fruits plutôt qu'un morceau de tarte ou une pâtisserie.
- ✓ Demandez qu'on vous serve la vinaigrette à part; ajoutez-en une petite quantité seulement.
- ✓ Évitez de choisir des produits à base de fruits lorsque les termes « sucre » ou « sirop » apparaissent au début de la liste des ingrédients. Ces aliments fournissent plus de calories par portion que les variétés non sucrées.
- ✓ Recherchez des légumes en conserve plus faibles en sodium.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, servez-vous davantage de la poivrière que de la salière.
- ✓ Remplacez les frites et la poutine par des aliments plus sains comme une pomme de terre au four ou une salade accompagnée d'une vinaigrette servie à part.

### **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir des légumes et des fruits de préférence aux jus afin d'obtenir plus de fibres. En aidant les gens à se sentir rassasiés, les fibres peuvent les aider à réduire le risque d'obésité.



### **PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE DE LÉGUMES ET FRUITS**

#### **À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?**

En général, un légume ou un fruit frais de grosseur moyenne ou 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de légumes ou fruits coupés correspondent à une portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits. Une portion du Guide alimentaire équivaut à 250 mL (1 tasse) pour les salades et les légumes verts feuillus crus et à 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) pour les légumes verts feuillus cuits. Cette portion correspond aussi à 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de fruits séchés. Une portion du Guide alimentaire de jus équivaut à 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse).

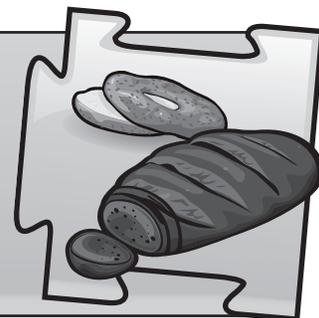


### **MISE EN PRATIQUE**

« Ça prend trop de temps » et « C'est trop difficile de consommer la quantité recommandée » sont des raisons courantes justifiant la non-consommation de légumes et de fruits. Malgré votre horaire chargé, vous comprenez sans doute l'importance de consommer beaucoup de légumes et fruits. Réfléchissez aux stratégies et trucs qui vous aident à atteindre le nombre recommandé de portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits. Vous commencez peut-être votre journée en dégustant un lait frappé à base de fruits, des fruits tranchés ou des petits fruits avec un verre de jus d'orange ou de pamplemousse. Peut-être faites-vous un effort particulier pour consommer au moins un légume au dîner ? Vous vous assurez peut-être aussi d'avoir toujours sous la main des légumes et fruits surgelés ou en conserve qui sont faciles et rapides à préparer comme du brocoli surgelé, des petits fruits surgelés ou des pêches en conserve dans le jus. Le fait de partager vos stratégies et trucs à cet égard peut vous aider à motiver les gens. Cela vous aidera aussi à convaincre les consommateurs qu'avec un peu de planification, ils peuvent y arriver eux aussi.

## PRODUITS CÉRÉALIERS

- *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.*



Les produits céréaliers, surtout ceux à grains entiers, sont une source de fibres; ces produits sont habituellement faibles en lipides. Les aliments riches en fibres peuvent aider les gens à se sentir pleins ou rassasiés. Une alimentation riche en produits à grains entiers peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Parmi les éléments nutritifs fournis par les produits céréaliers, mentionnons les glucides, certaines vitamines B (p. ex. thiamine, riboflavine, niacine et folate), le fer, le zinc, le magnésium et d'autres composantes alimentaires comme les fibres. Les avantages pour la santé résultant de la consommation de produits céréaliers ne peuvent pas être attribués à un élément nutritif en particulier. Il est plus probable que ces avantages résultent de l'action conjointe des éléments nutritifs avec d'autres composantes naturellement présentes dans ces aliments.

Le groupe alimentaire Produits céréaliers est représenté dans l'un des plus grands arcs de l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien dans le but de souligner le plus grand nombre de portions du Guide alimentaire recommandé dans ce groupe par rapport à d'autres groupes alimentaires. Ce groupe inclut tous les grains et céréales, les pâtes alimentaires, le riz et les produits à base de farines de céréales (dont la farine de maïs).



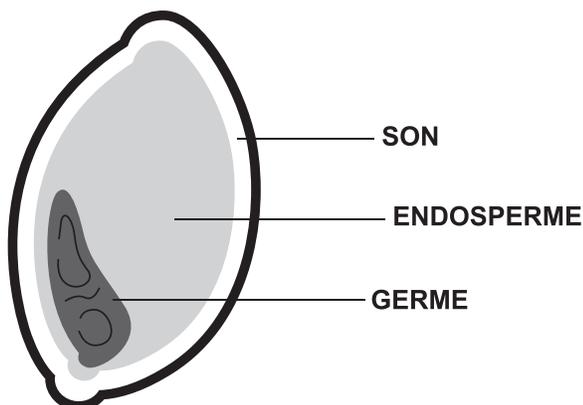
## TIREZ LE MAXIMUM DE VOS PORTIONS DE PRODUITS CÉRÉALIERS

### Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

Les grains entiers et les produits à base de grains entiers renferment les trois couches comestibles du grain de céréales. Chacune de ces couches fournit une combinaison spécifique d'éléments nutritifs. Ainsi, on retrouve dans la couche externe, ou son, toutes les fibres, des vitamines B, des minéraux (p. ex. magnésium, fer et zinc), des composés phytochimiques et certaines protéines. La couche du milieu, ou endosperme, représente la plus grande partie du poids du grain; elle est surtout composée de glucides et de protéines. Enfin, on retrouve dans la couche interne, ou germe, des vitamines B, des lipides insaturés, de la vitamine E, des minéraux et des composés phytochimiques.

L'amarante, le riz brun, le sarrasin, le boulgour, le millet, l'orge mondée, le quinoa, l'épeautre, le triticale, l'avoine entière ou gruau, le seigle entier, le blé entier et le riz sauvage sont des exemples de grains entiers. On peut consommer ces grains entiers seuls ou s'en servir comme ingrédients dans certains produits ou recettes : crêpes de sarrasin, céréales à base d'avoine, pilaf au quinoa, pain de blé entier.

On peut vérifier si un produit est préparé avec des grains entiers en lisant la liste des ingrédients qui apparaît sur l'étiquette des aliments. Lorsqu'il s'agit de produits à grains entiers, les mots « entier » ou « grain entier », précédés du nom du grain, apparaissent au début de la liste des ingrédients. Ainsi, on peut retrouver « blé de grains entiers » ou « avoine entière » parmi les premiers ingrédients.



## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

### Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Commencez votre journée avec un bol de gruau, des céréales à grains entiers ou une rôti de blé entier.
- ✓ Essayez des types de grains entiers utilisés par diverses cultures, tels que le boulgour, l'orge mondée, le quinoa ou le riz sauvage.
- ✓ Remplacez le riz blanc par du riz brun dans vos recettes. Utilisez des pâtes alimentaires de blé entier plutôt que des pâtes alimentaires régulières.
- ✓ Préparez vos recettes avec de la farine de blé entier. Dans la plupart des recettes, on peut remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier.
- ✓ Choisissez des céréales fabriquées à partir de grains entiers ou de son ou qui sont au moins une « source élevée » de fibres.
- ✓ Vérifiez la liste des ingrédients plutôt que de vous fier uniquement à la couleur lorsque vous choisissez des aliments à grains entiers. En effet, certains types de pain brun ont tout simplement été colorés par l'ajout de mélasse à du pain blanc. Le premier ingrédient de la liste doit être un grain entier, comme par exemple « avoine entière ».
- ✓ Commandez ou préparez vous-même une pizza avec une croûte de blé entier.

**Qu'en est-il des céréales raffinées ?**

Lors du raffinage des céréales à grains entiers, on retire à la fois le son et le germe. Il en résulte une perte de fibres, de vitamines, de minéraux et de composés phytochimiques. Ainsi, lorsqu'on moule le blé pour obtenir de la farine blanche, on conserve uniquement l'endosperme.

Au Canada, les pâtes alimentaires et les pains qui ne sont pas à grains entiers sont fabriqués entièrement ou en partie avec de la farine blanche qui a été « enrichie ». Le processus d'enrichissement permet de rétablir la teneur en certains minéraux et vitamines, tels que le fer et certaines vitamines B, à peu près au même niveau que dans le grain entier original.

Les produits importés à base de farine blanche, comme certains types de pâtes alimentaires, ne sont pas toujours enrichis. Pour savoir si ces produits ont été enrichis ou non, il faut vérifier la présence des éléments nutritifs suivants dans la liste des ingrédients : acide folique, fer, riboflavine, niacine et thiamine. Il faut noter que le riz n'est habituellement pas enrichi en ces éléments nutritifs.

**Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

Les produits céréaliers sont habituellement faibles en lipides. Il faut toutefois limiter la quantité de matières grasses qu'on ajoute à ces aliments. Ainsi, on peut ajouter un peu d'huile ou de margarine molle faible en lipides saturés et trans sur certains produits céréaliers, comme le pain ou les pâtes alimentaires, ou encore lors de la cuisson ou de la préparation de certains aliments.

Les produits de boulangerie, comme les gâteaux, croissants, beignes, pâtisseries et tartes ainsi que la plupart des biscuits et muffins ajoutent des calories, des lipides, du sucre ou du sel (sodium) dans l'alimentation. C'est pourquoi il faut en limiter la consommation. Ces aliments ont généralement une faible teneur en fibres; ils ne sont habituellement pas fabriqués à partir de grains entiers. On peut consulter

la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive qu'on retrouve sur les étiquettes des aliments pour comparer les produits et faire des choix judicieux.

On peut aussi demander de l'information nutritionnelle lorsqu'on achète des aliments dans certains cafés-restaurants ou restaurants ou consulter les sites Web des commerçants.

**TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :****Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Préparez vos sandwichs avec des bagels, baguettes, pains ou tortillas à grains entiers plutôt qu'avec des croissants.
- ✓ Consultez le tableau de la valeur nutritive sur les emballages pour comparer les céréales prêtes-à-manger. Choisissez celles qui renferment le moins de sucre.
- ✓ Remplacez votre brioche à la cannelle du matin par un muffin anglais tartiné de beurre de noix.
- ✓ Servez du pain pita de blé entier avec de l'houmous plutôt que des beignes ou des biscuits lors des réunions en milieu de travail ou après l'école.
- ✓ Réservez les biscuits, gâteaux, pâtisseries et tartes pour les occasions spéciales.
- ✓ Achetez des craquelins plus faibles en lipides et en sel (sodium).



## PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE DE PRODUITS CÉRÉALIERS

### À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Une portion du Guide alimentaire de Produits céréaliers correspond généralement à une tranche de pain (35 g), un demi-bagel (45 g), un demi-pain plat (35 g) (p. ex. tortilla ou pain pita), 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de riz ou pâtes alimentaires cuits ou encore à 30 grammes de céréales froides. Étant donné que le volume (mL) correspondant à 30 grammes de céréales varie en fonction du type de céréales, il faut consulter le tableau de la valeur nutritive affiché sur les emballages pour connaître le volume exact en millilitres (mL) ou en tasses.

Il est important de se familiariser avec les quantités d'aliments équivalant à une portion du Guide alimentaire de Produits céréaliers. Ainsi, un repas de pâtes alimentaires consommé au restaurant ou à la maison peut facilement représenter quatre portions du Guide alimentaire ou plus de Produits céréaliers en fonction de la quantité servie et du fait qu'on consomme ou non du pain au même repas. On peut utiliser une tasse à mesurer pour vérifier à quoi ressemblent une ou deux portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers (p. ex. riz ou pâtes alimentaires) une fois servies dans une assiette ou un bol.



### MISE EN PRATIQUE

On croit souvent que les produits céréaliers renferment beaucoup de lipides. En réalité, c'est tout le contraire. La plupart des produits céréaliers sont naturellement faibles en lipides. C'est plutôt la façon de les préparer ou de les manger qui augmente les quantités de calories et de lipides totaux consommées. Réfléchissez aux moyens que vous utilisez pour contrôler les quantités de matières grasses que vous ajoutez à vos produits céréaliers préférés. Avez-vous trouvé ou inventé une nouvelle recette plus faible en lipides de muffins ou de pâtes alimentaires ? Est-ce que vous tartinez vos sandwiches avec de la moutarde plutôt qu'avec du beurre, de la margarine ou de la mayonnaise ? Assaisonnez-vous vos nouilles et votre riz avec des herbes fraîches ou du cari plutôt qu'avec des sauces riches à base de crème ? Lorsque vous enseignez le Guide alimentaire canadien, partagez vos idées et vos trucs à cet égard.

## LAIT ET SUBSTITUTS

- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.



Le groupe alimentaire Lait et substituts fournit du calcium, des vitamines A, D et B12, de la riboflavine, du zinc, du magnésium, du potassium, des protéines et des lipides. Un grand nombre de ces éléments nutritifs jouent un rôle important au niveau de la formation d'os forts et de la réduction du risque d'ostéoporose. Le groupe Lait et substituts comprend entre autres les aliments suivants : lait, boissons de soya enrichies, lait en conserve (évacué), lait en poudre, fromage et yogourt.

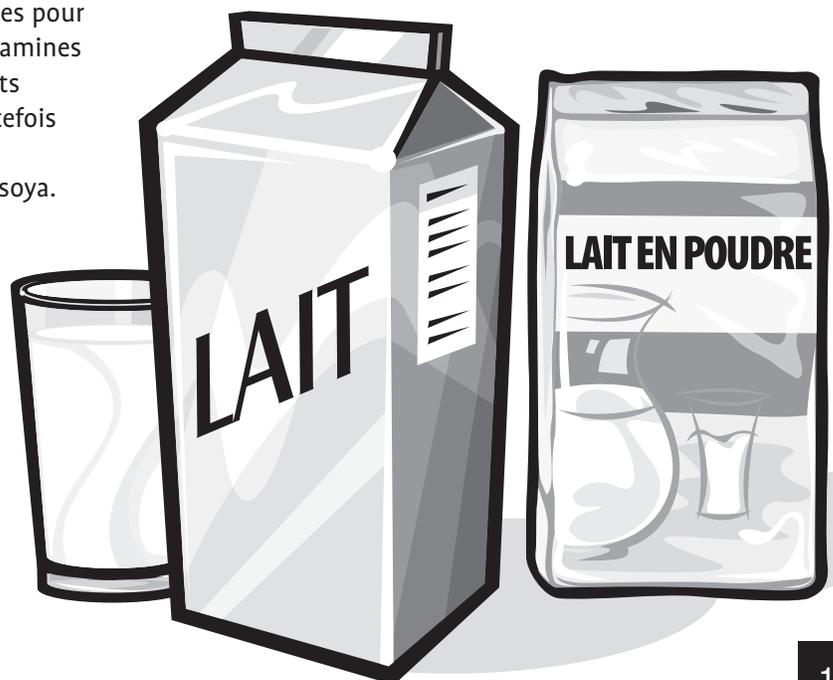
### TIREZ LE MAXIMUM DE VOS PORTIONS DE LAIT ET SUBSTITUTS

#### **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

Le Guide alimentaire canadien recommande de boire chaque jour du lait faible en matières grasses (écrémé, 1 % M.G. ou 2 % M.G.). La teneur en lipides des autres produits laitiers varie considérablement. Le fait de boire du lait plus faible en matières grasses est un moyen efficace d'obtenir des protéines, du calcium, du magnésium, de la riboflavine, de la vitamine A, de la vitamine B12, de la vitamine D et du zinc tout en réduisant au maximum les quantités de lipides saturés et de calories.

On peut utiliser des boissons de soya enrichies pour remplacer le lait. Celles-ci renferment des vitamines et minéraux ajoutés qui en font des substituts adéquats sur le plan nutritionnel. Il faut toutefois vérifier la présence du mot « enrichi » sur les étiquettes lorsqu'on achète des boissons de soya.

Il faut boire 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour puisqu'il s'agit de la principale source alimentaire de vitamine D. Le lait vendu au Canada (liquide, évaporé ou en poudre) est enrichi de vitamine D. Les boissons de soya portant le mot « enrichi » sur l'emballage renferment aussi de la vitamine D. On retrouve également cet élément nutritif dans d'autres aliments, tels que les poissons gras, les huiles de poisson, la margarine et le jaune d'œuf. Le lait utilisé



dans la fabrication des autres produits laitiers (comme le yogourt et le fromage) n'est pas obligatoirement enrichi de vitamine D. C'est pourquoi les yogourts et fromages peuvent ou non être des sources de vitamine D.

Certaines boissons à base de riz, de pommes de terre ou d'amandes sont enrichies de calcium, de vitamine D et d'autres éléments nutritifs. Même lorsqu'elles sont enrichies, ces boissons n'ont pas la même teneur en protéines que le lait ou les boissons de soya enrichies. Bien que certains jus d'orange soient enrichis de calcium et aussi parfois de vitamine D, ils ne fournissent pas non plus les protéines et les autres vitamines et minéraux importants qu'on retrouve dans le lait et les boissons de soya enrichies.

#### **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

Les produits laitiers qui renferment un pourcentage élevé de matières grasses (% M.G.), tels que les fromages et certains yogourts, fournissent beaucoup de lipides, de lipides saturés et de calories. En choisissant du yogourt plus faible en matières grasses (2 % M.G. ou moins) et du fromage plus faible en matières grasses (15 % à 20 % M.G. ou moins), vous pouvez réduire votre apport de calories et de lipides saturés. Il faut toutefois souligner que la plupart des fromages plus faibles en matières grasses renferment quand même une quantité significative de lipides saturés.

La crème glacée, la crème sure régulière et la crème de table ou crème à café renferment plus de matières grasses. Il faut limiter la consommation de ces produits parce qu'ils ajoutent des lipides saturés et des calories à l'alimentation.



## **TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :**

### **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Utilisez du lait faible en matières grasses lorsque vous préparez des œufs brouillés, des céréales chaudes, des mets en casserole ou des soupes.
- ✓ Inventez des variétés de lait frappé en mélangeant du lait faible en matières grasses ou une boisson de soya enrichie avec divers fruits frais ou surgelés.
- ✓ Buvez un verre de lait faible en matières grasses plutôt qu'une boisson gazeuse ou une boisson aux fruits.
- ✓ Versez du lait dans un contenant réutilisable pour le boire avec votre lunch. Utilisez un sac réfrigérant.
- ✓ Mettez du lait évaporé faible en matières grasses dans votre café ou thé plutôt que de la crème ou du colorant à café.
- ✓ Mélangez du lait au chocolat avec du lait ordinaire faible en matières grasses pour diminuer la quantité de sucre.
- ✓ Buvez du lait réduit en lactose ou des boissons de soya enrichies si on vous a diagnostiqué une intolérance au lactose ou une mauvaise digestion du lactose.
- ✓ Inscrivez en permanence le lait faible en matières grasses ou les boissons de soya enrichies sur votre liste d'épicerie.
- ✓ Essayez un café au lait préparé avec du lait faible en matières grasses.

## PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE DE LAIT ET SUBSTITUTS



### À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Une portion du Guide alimentaire de Lait et substituts correspond à une tasse (250 mL) de lait, de boisson de soya enrichie ou de lait en poudre reconstitué. Dans le cas du lait en conserve (éaporé), cette portion équivaut à 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse). Une portion correspond aussi à 175 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de yogourt ou de kéfir (un autre type de lait de culture) et à 50 grammes (1  $\frac{1}{2}$  oz) de fromage.

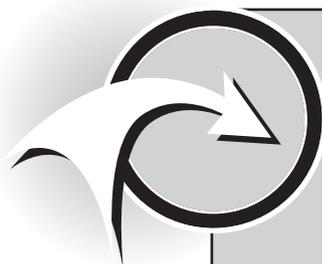


## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

### Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Mélangez des fruits et des céréales à grains entiers avec du yogourt ou du kéfir faibles en matières grasses pour préparer un bon déjeuner ou une collation nutritive que vous pourrez consommer à n'importe quel moment de la journée.
- ✓ Utilisez du lait évaporé faible en matières grasses plutôt que de la crème dans vos soupes.
- ✓ Servez des fruits avec une trempette à base de yogourt à la vanille ou aromatisé aux fruits faible en matières grasses.
- ✓ Complétez votre dîner avec une tasse de lait ou du yogourt faibles en matières grasses.
- ✓ Goûtez à une version plus faible en matières grasses de votre fromage préféré. Remplacez la moitié du fromage par du fromage plus faible en matières grasses dans vos recettes.
- ✓ Utilisez divers fromages fermes vieillis comme le cheddar fort ou le parmesan. Il suffit d'une petite quantité de ces fromages pour rehausser considérablement la saveur des mets.
- ✓ Servez du yogourt nature plus faible en matières grasses avec des fruits en conserve et une pincée de cannelle.

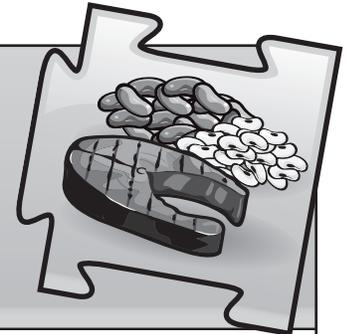


## MISE EN PRATIQUE

Peu importe l'âge, le fait de consommer la quantité recommandée de Lait et substituts peut représenter un défi quotidien. Comment encouragez-vous vos enfants et votre famille à boire une quantité adéquate de lait ? Leur offrez-vous du lait à chaque repas plutôt que des jus ou des boissons gazeuses ? Donnez-vous le bon exemple à votre famille en buvant du lait aux repas ? Préparez-vous des poudings, des soupes ou du gruau avec du lait ? Même les plus petites quantités s'additionnent. Réfléchissez aux stratégies que vous utilisez pour consommer toutes vos portions de Lait et substituts.

## VIANDES ET SUBSTITUTS

- Consommez souvent des substituts de la 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.



Le groupe alimentaire des Viandes et substituts fournit des éléments nutritifs importants comme le fer, le zinc, le magnésium, certaines vitamines B (thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B6 et vitamine B12), les protéines et les lipides. Parmi les aliments appartenant à ce groupe, mentionnons les œufs, le poisson, les légumineuses (comme les pois chiche, les haricots rouges et les lentilles), la viande, les noix et les graines, la volaille, les fruits de mer et le tofu.

### TIREZ LE MAXIMUM DE VOS PORTIONS DE VIANDES ET SUBSTITUTS

#### **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

Afin de réduire au maximum la quantité de lipides saturés dans l'alimentation, le Guide alimentaire canadien propose de consommer régulièrement des haricots secs et d'autres substituts de la viande comme les lentilles ou le tofu. Les légumineuses (haricots secs, pois secs et lentilles) sont en outre des sources de folate et de fibres. Les noix et les graines sont des substituts de la viande relativement riches en calories. Celles-ci fournissent toutefois des acides gras monoinsaturés et des acides gras polyinsaturés essentiels qui favorisent la santé cardiovasculaire.



### TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

#### **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Planifiez quelques repas à base de haricots secs ou de lentilles séchés ou en conserve chaque semaine.
- ✓ Ajoutez du tofu, des pois secs, des haricots secs ou des lentilles à vos soupes, ragoûts et mets en casserole.
- ✓ Garnissez vos salades de haricots secs, d'un œuf dur, de noix ou de graines.
- ✓ Dégustez une salade de haricots secs, des lentilles avec du riz pilaf, un chili végétarien ou un sauté de tofu à l'heure du lunch, soit au travail ou à l'école.
- ✓ Préparez votre propre mélange de randonnée en combinant vos céréales préférées avec une poignée de noix non salées et de graines de tournesol.
- ✓ Ajoutez des noix à vos sautés de légumes.
- ✓ Achetez différents types de haricots secs et de lentilles. Avez-vous déjà essayé les petits haricots blancs et les lentilles rouges ?
- ✓ Essayez différents mets à base de haricots de soya, comme le tempeh, lorsque vous mangez à l'extérieur.

**Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.**

La consommation de poisson contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. On encourage les gens à consommer au moins 150 grammes de poisson chaque semaine.

Tous les poissons renferment au moins une petite quantité d'acides gras oméga-3 appelés EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque). Il faut obtenir ces acides gras à partir de l'alimentation étant donné que notre corps en produit très peu. L'omble chevalier, le hareng, le maquereau, la truite arc-en-ciel, le saumon et les sardines renferment des quantités très élevées d'acides gras oméga-3. Les avantages pour la santé cardiovasculaire associés à la consommation régulière de poisson ne sont pas dus uniquement à la présence des acides gras oméga-3 EPA et DHA, mais probablement aussi à la présence d'autres éléments nutritifs et au fait que le poisson prend la place d'autres aliments plus riches en lipides. Les poissons cuits en grande friture et les sandwiches de poisson de type restauration rapide ne présentent pas les mêmes avantages pour la santé cardiovasculaire. Afin de retirer le maximum d'avantages de la consommation de poisson, il faut utiliser des modes de préparation nécessitant moins de matières grasses.

Les groupes de personnes à risque élevé, comme les femmes enceintes et les jeunes enfants, doivent suivre les conseils les plus récents de Santé Canada relativement à la consommation sécuritaire de poisson. La consommation de poissons prédateurs, comme le thon frais, le requin et l'espadon, peut en effet entraîner une exposition excessive au mercure. Veuillez consulter le site [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour obtenir les informations les plus récentes à cet égard.



## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

### Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Faites cuire au four un filet de poisson garni de légumes et d'herbes enveloppé dans du papier parchemin ou du papier d'aluminium.
- ✓ Emportez un sandwich à la salade de thon ou de saumon comme lunch à l'école ou au travail.
- ✓ Achetez des poissons frais ou surgelés, comme la morue, l'aiglefin, le saumon ou la sole, qui ne sont pas panés, enrobés de pâte à frire ou frits.
- ✓ Utilisez les restes de poisson frais ou du poisson en conserve pour préparer des mini boulettes ou croquettes. Servez celles-ci avec une trempette de crème sure faible en matières grasses et de la ciboulette.
- ✓ Commandez la prise du jour lorsque vous mangez à l'extérieur. Choisissez du poisson assaisonné avec des herbes et du citron plutôt qu'accompagné de sauces riches.

**Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

Afin de réduire au maximum la quantité de lipides saturés dans l'alimentation, le Guide alimentaire canadien met l'accent sur les coupes de viande maigres et la volaille sans peau. Parmi les coupes de viande maigres ou extra-maigres, mentionnons les rôtis d'intérieur de ronde, les rôtis d'extérieur de ronde, les biftecks ou rôtis d'œil de ronde, les biftecks de contrefilet, les biftecks de surlonge, les rôtis de croupe ainsi que les viandes ou volailles hachées maigres ou extra-maigres. Les filets de viande sont considérés maigres lorsqu'on enlève toutes les graisses visibles. Le gibier, c'est-à-dire la viande de bison, caribou, cerf, wapiti et orignal, est plutôt maigre.

Les viandes, volailles et poissons fournissent beaucoup plus de lipides lorsqu'ils sont frits ou servis avec des sauces brunes ou d'autres sauces riches en matières grasses. Le Guide alimentaire canadien recommande de faire cuire les viandes au four ou de les faire griller, pocher ou rôtir plutôt que de les faire cuire en grande friture et aussi de se débarrasser des graisses de cuisson. Les viandes à casse-croûte, les viandes transformées et les saucisses ajoutent des lipides et du sodium à l'alimentation. Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir des variétés de ces produits plus faibles en lipides et en sel (sodium).

En plus de renfermer des éléments nutritifs essentiels, les fruits de mer, tels que les palourdes, le crabe, le homard, les moules, les huîtres, les pétoncles et les crevettes, sont généralement faibles en lipides. Ces aliments fournissent toutefois plus de lipides et de calories lorsqu'ils sont cuits en grande friture ou trempés dans une sauce au beurre.



## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

### Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

*Vous pouvez y arriver, partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !*

- ✓ Pour attendrir certaines coupes de viande, faites-les mariner ou faites-les cuire lentement dans un ragoût ou un mets braisé.
- ✓ Retirez la peau de la volaille avant de la faire cuire ou achetez des morceaux de volaille sans peau.
- ✓ Choisissez des coupes de viande maigres comme la ronde ou la longe. Enlevez le plus de graisse possible dans le cas des coupes plus grasses. Lorsque vous faites cuire de la viande hachée, débarrassez-vous des graisses de cuisson.
- ✓ Utilisez des herbes et des salsas fraîchement préparées plutôt que du sel pour rehausser la saveur des poissons, viandes et volailles. Essayez d'assaisonner le poulet avec du romarin et le porc avec une salsa à la mangue fraîche.
- ✓ Préparez vos sandwichs avec des viandes non transformées faibles en lipides comme du rosbif, du porc, de l'agneau, de la dinde ou du poulet.
- ✓ Limitez votre consommation de charcuteries et de viandes à casse-croûte riches en sodium, comme le corned beef, le bacon, le jambon, les hot dogs, le pepperoni, le salami et le smoked meat.
- ✓ Essayez du gibier maigre comme la viande de bison, de caribou, de cerf, de wapiti ou d'orignal.

## PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE DE VIANDES ET SUBSTITUTS



### À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Une portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts correspond à 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de haricots secs ou de tofu. Cette portion équivaut également à 75 grammes ( $2\frac{1}{2}$  onces) de poisson, poulet, bœuf, porc ou gibier cuits, à deux œufs, à 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de noix ou graines et à 30 mL (2 c. à tab.) de beurre d'arachide ou de noix. À titre de référence, une portion du Guide alimentaire de viande, poisson ou volaille correspond généralement à 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse).

Il n'est pas nécessaire de consommer une portion complète du Guide alimentaire de Viandes et substituts à chaque repas. On peut en effet savourer une plus grande variété d'aliments de ce groupe en consommant de plus petites quantités à la fois. Veuillez consulter les menus présentés à l'Annexe A pour obtenir des exemples à cet égard.

### Végétariens

Le modèle de saine alimentation et les recommandations du Guide alimentaire canadien conviennent aussi aux végétariens. Afin de s'assurer d'avoir un apport adéquat de certains éléments nutritifs comme le fer, le zinc et la vitamine B12, les végétariens peuvent choisir parmi une variété de substituts de la viande, comme les haricots secs, les lentilles, les œufs, le tofu, les substituts de la viande à base de soya, les noix, les beurres de noix et les graines. Le lait et les boissons de soya enrichies fournissent du calcium, de la vitamine B12, de la vitamine D et des protéines.



### MISE EN PRATIQUE

Les choses ont beaucoup changé en ce qui a trait à la consommation de viande. De nombreuses personnes ont grandi dans des foyers où la viande représentait le point central des repas. À l'heure actuelle, un repas équilibré renferme moins de viande et plus de substituts de la viande. On met davantage l'accent sur les légumes, les fruits et les produits céréaliers à grains entiers. Comment répartissez-vous vos portions de Viandes et substituts tout au long de la journée ?

Partagez vos propres expériences lorsque vous expliquez aux gens l'éventail de choix qu'on retrouve dans le groupe alimentaire Viandes et substituts.

Donnez-leur des trucs. Ainsi, on peut réduire de moitié la quantité de viande dans les recettes de chili ou de ragoûts et remplacer celle-ci par deux fois plus de haricots secs ou d'autres légumineuses. On peut aussi diviser visuellement son assiette : les légumes devraient remplir la moitié de celle-ci tandis que les produits céréaliers et les viandes et substituts devraient remplir les deux quarts qui restent.



## HUILES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES

- *Consommez une petite quantité de lipides insaturés chaque jour.*



Les huiles et autres matières grasses fournissent des calories et des acides gras essentiels. Elles facilitent également l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K) dans le corps. Les **types** de lipides consommés sont tout aussi importants pour la santé que la **quantité** totale consommée.

Les lipides sont composés de plus petites unités appelées acides gras. Ces acides gras peuvent être saturés, trans ou insaturés (polyinsaturés ou monoinsaturés). La description des huiles et autres matières grasses est fondée sur les principaux types d'acides gras qu'elles renferment. Ainsi, les huiles de canola et d'olive sont considérées comme des huiles monoinsaturées.

De nombreux aliments contribuent à l'apport total de lipides dans l'alimentation. Les lipides sont naturellement présents dans certains aliments comme la viande, le poisson, le fromage, les noix et les avocats. Les huiles et autres matières grasses ajoutées représentent toutefois une proportion importante de l'apport de lipides. On ajoute souvent ces lipides lors de la cuisson, comme par exemple lorsqu'on utilise de l'huile pour préparer un sauté de légumes. On peut aussi ajouter des lipides au moment des repas sous forme de vinaigrette, sauce, mayonnaise ou margarine.

Une alimentation faible en lipides saturés et trans peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Il faut consommer de préférence des lipides insaturés (polyinsaturés et monoinsaturés) qu'on retrouve dans les huiles végétales, les margarines molles non hydrogénées, les noix, les graines et les poissons gras. Tous ces aliments sont en même temps des sources importantes d'acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6). Ces derniers doivent être fournis par l'alimentation étant donné que notre corps ne peut pas les fabriquer.

**Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table), de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.**

Il faut consommer chaque jour une petite quantité de lipides insaturés étant donné que le modèle de saine alimentation renferme surtout des aliments faibles en lipides. Cette recommandation vise un apport suffisant d'acides gras essentiels. Il n'est pas souhaitable de consommer une plus grande quantité de matières grasses ajoutées puisque cela augmenterait le nombre total de calories dans l'alimentation.



**Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.**

Les huiles végétales, comme les huiles de canola, d'olive et de soya, renferment surtout des lipides monoinsaturés et polyinsaturés. On met l'accent sur ces types d'huiles dans une optique de santé.

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

Les matières grasses qui sont solides à la température de la pièce, comme le beurre, le saindoux et le shortening, renferment plus de lipides saturés ou trans que les huiles. Il faut limiter la consommation des lipides saturés et trans étant donné que ceux-ci sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Certaines huiles tropicales, comme les huiles de coco, de palmiste et de palme, ont aussi une forte teneur en lipides saturés. C'est pourquoi elles devraient aussi être limitées.



## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

**Consommez une petite quantité de lipides insaturés chaque jour.**

- ✓ Lorsque vous achetez de la margarine, servez-vous du tableau de la valeur nutritive pour comparer les quantités de lipides saturés et trans présents dans divers produits. Choisissez une margarine molle qui renferme 2 g ou moins de lipides saturés et trans combinés par quantité indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.
- ✓ Remplacez le shortening, le beurre, la margarine en bâtonnets (dure), le saindoux et le suif de bœuf par des lipides insaturés comme des huiles ou de la margarine molle faible en lipides saturés et trans.
- ✓ Essayez de tremper votre pain ou vos petits pains dans un mélange de vinaigre balsamique et d'huile d'olive plutôt que de les tartiner avec du beurre.
- ✓ Faites sauter vos aliments dans une petite quantité d'huile plutôt que de les faire cuire en grande friture. Les aliments frits absorbent beaucoup d'huile, ce qui augmente le nombre de calories.



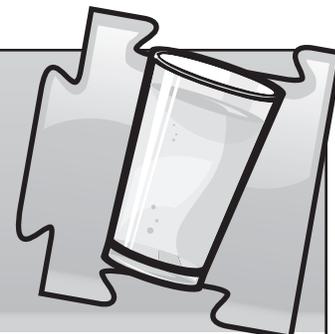
## MISE EN PRATIQUE

Les lipides présents dans les aliments peuvent facilement passer inaperçus et donc s'additionner rapidement. On peut toutefois surveiller et contrôler les types et quantités d'huiles et d'autres matières grasses qu'on ajoute aux aliments. Il est fort possible que les gens aient besoin de conseils pour mettre en pratique les messages relatifs aux huiles et autres matières grasses ajoutées. Réfléchissez à vos propres repas quotidiens. Notez les aliments que vous préparez avec des huiles ajoutées ou que vous servez avec de la vinaigrette, de la mayonnaise ou de la margarine. Vous pouvez demander aux consommateurs de faire le même exercice pour les aider à mieux comprendre comment mettre en pratique les recommandations entourant les huiles et autres matières grasses ajoutées dans leurs repas quotidiens. Veuillez consulter l'Annexe A pour obtenir des exemples de menus renfermant des huiles et autres matières grasses ajoutées.

Il est également important de réfléchir aux types d'huiles et d'autres matières grasses que vous utilisez. Faites l'inventaire des huiles et autres matières grasses que vous conservez dans votre garde-manger ou réfrigérateur. Est-ce qu'il s'agit des types recommandés dans le Guide alimentaire canadien ? Si vous utilisez une margarine molle, consultez l'étiquette pour vérifier si elle est faible en lipides saturés et trans.

## BOISSONS

- *Buvez de l'eau pour éteindre votre soif.*



Le Guide alimentaire canadien suggère de boire de l'eau régulièrement. L'eau peut éteindre la soif et favoriser une bonne hydratation sans ajouter de calories à l'alimentation.

Le corps doit remplacer l'eau qu'il perd naturellement tout au long de la journée. Lorsque la consommation de liquides est insuffisante, on peut souffrir de déshydratation, ce qui peut entraîner de la fatigue, de la faiblesse, des maux de tête, de l'irritabilité, des étourdissements et même nuire à la performance physique.

Les gens ont besoin de plus de liquides lorsqu'ils sont actifs physiquement. Chez la plupart des gens très actifs, l'eau suffit pour conserver une bonne hydratation.

Les besoins en liquides augmentent par temps chaud. Le risque de déshydratation est plus élevé chez les jeunes enfants et les personnes âgées.

Les boissons gazeuses, boissons sportives, boissons énergisantes et boissons alcoolisées peuvent ajouter un nombre significatif de calories à l'alimentation. Ces boissons peuvent aussi contenir de la caféine ou du sodium. Il faut consulter la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive qui apparaissent sur les étiquettes pour vérifier la présence de sucre, de lipides, de sodium et de caféine.



### TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

#### **Buvez de l'eau pour éteindre votre soif.**

- ✓ Buvez de plus grandes quantités d'eau lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.
- ✓ Limitez votre consommation de boissons riches en calories et faibles en éléments nutritifs, telles que les boissons alcoolisées, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives ou énergisantes et boissons sucrées chaudes ou froides.
- ✓ Buvez du lait faible en matières grasses et de l'eau aux repas.

Les boissons aromatisées aux fruits n'ont pas la même valeur nutritive que les jus 100 % purs. Chaque fois qu'on retrouve les mots « punch », « boisson », « cocktail » ou le suffixe « -ade », il ne s'agit pas d'un jus 100 % pur.

En plus des sucres ou sirops, les boissons sucrées chaudes ou froides peuvent contenir de la crème, de la crème fouettée ou d'autres ingrédients riches en lipides, ce qui augmente le nombre de calories. Par exemple, le chocolat chaud et les cafés spécialisés peuvent ajouter du sucre, des lipides, des lipides saturés, de la caféine et des calories à l'alimentation. Comme on sert parfois de très grosses portions de ces boissons, celles-ci fournissent encore plus de calories. On peut consulter l'information nutritionnelle qui est souvent offerte dans les endroits où ces boissons sont vendues.



### MISE EN PRATIQUE

Certaines personnes peuvent prendre l'habitude de consommer régulièrement des boissons qui ajoutent des calories, des lipides ou du sucre à leur alimentation, comme par exemple une canette de boisson gazeuse régulière à tous les après-midi ou une bière avant le souper. Réfléchissez à ce que vous buvez chaque jour. Notez les boissons consommées dans votre relevé alimentaire quotidien. Quelles boissons pourriez-vous remplacer par de l'eau ou du lait faible en matières grasses ?

## CALCUL DES PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE



On retrouve dans le Guide alimentaire canadien des exemples de quantités d'aliments équivalant à une portion du Guide alimentaire. Les quantités d'aliments qu'une personne consomme lors d'un repas ou d'une collation peuvent correspondre plus ou moins à une portion du Guide alimentaire. Par exemple, les deux tranches de pain d'un sandwich comptent comme deux portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers. Par ailleurs, les 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait qu'on ajoute à un bol de céréales correspondent à une demi-portion du Guide alimentaire de Lait et substituts.

Une portion du Guide alimentaire est simplement une quantité d'aliments utilisée à titre de référence dans le but d'aider les gens à mieux comprendre les quantités recommandées chaque jour dans chacun des groupes alimentaires. Dans certains cas, une portion du Guide alimentaire se rapproche de la quantité consommée en une seule occasion, comme par exemple une pomme, mais ce n'est pas toujours le cas. Les portions du Guide alimentaire sont des mesures uniformes qui permettent de comparer les quantités d'aliments consommées aux quantités recommandées dans le Guide alimentaire canadien.

On sert souvent de grosses portions, surtout lors des repas pris à l'extérieur du foyer. Par exemple, un pain de 6 pouces utilisé pour fabriquer un sandwich de style sous-marin équivaut à environ deux ou trois portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers. De la même façon, un repas composé de steak, de poulet ou de poisson comporte habituellement plus d'une portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts.

### COMMENT CALCULER LE NOMBRE DE PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE DANS UN REPAS

Qu'il s'agisse de bœuf lo mein, de pâté chinois ou de cari aux légumes, de nombreux mets sont composés d'aliments provenant de divers groupes alimentaires. Pour calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un mets, il faut connaître les ingrédients utilisés ainsi que les quantités correspondantes.

La première étape consiste à identifier tous les ingrédients utilisés pour préparer le mets en question, puis de vérifier à quels groupes alimentaires ils appartiennent. Il faut ensuite comparer les quantités des principaux ingrédients comprises dans une portion du mets avec les portions du Guide alimentaire. On obtient ainsi le nombre de portions du Guide alimentaire fournies par une portion du mets.



Voici comment calculer les portions du Guide alimentaire dans un mets. Le bœuf lo mein est utilisé à titre d'exemple.

<b>Principaux ingrédients utilisés dans une portion de bœuf lo mein</b>	<b>Nombre de portions du Guide alimentaire</b>				
	<b>Légumes et fruits</b>	<b>Produits céréaliers</b>	<b>Lait et substituts</b>	<b>Viandes et substituts</b>	<b>Huiles et autres matières grasses ajoutées</b>
Nouilles chinoises aux œufs cuites 250 mL (1 tasse)		2			
Languettes de bifteck de surlonge cuites Environ 75 grammes (2 ½ oz)				1	
Brocoli, poivron rouge, céleri et oignon émincés 250 mL (1 tasse)	2				
Noix de cajou 30 mL (2 cuillerées à table)				1/2	
Huile d'arachide 5 mL (1 cuillerée à thé)					1 c. à thé
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1 ½</b>	<b>1 c. à thé</b>



### MISE EN PRATIQUE

La modification des habitudes alimentaires nécessite du temps et des efforts. Il est important de reconnaître que même les plus petits changements sont un pas dans la bonne direction. La première étape consiste à se familiariser avec les portions du Guide alimentaire. Un bon moyen d'y arriver est de mesurer les aliments que vous consommez pendant un jour ou deux. Vous pouvez ensuite comparer les quantités consommées quotidiennement au nombre recommandé de portions du Guide alimentaire en fonction de votre âge et de votre sexe. En faisant cet exercice, vous vous apercevrez peut-être qu'il est plus facile d'obtenir le nombre recommandé de portions du Guide alimentaire dans certains groupes alimentaires que dans d'autres. Le fait de consommer les quantités recommandées de Légumes et fruits représente un véritable défi pour de nombreuses personnes. Il semble souvent plus facile de consommer le nombre recommandé de portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers. En évaluant votre alimentation à la lumière des quantités et types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien, vous pourrez plus facilement vous fixer des objectifs pour améliorer vos habitudes alimentaires. Cela vous aidera également à trouver des moyens permettant d'aider d'autres personnes à atteindre leurs objectifs.

# 4

## MANGEZ BIEN ET SOYEZ ACTIF CHAQUE JOUR

- Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
- Soyez actif chaque jour.

### La saine alimentation et l'activité physique sont essentiels à un mode de vie sain.

#### Mangez bien

Suivez le Guide alimentaire canadien en consommant chaque jour les quantités et types d'aliments recommandés. Limitez également votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que :

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

#### Soyez actif

Suivez les recommandations du Guide d'activité physique canadien. Celui-ci encourage les gens à être actifs chaque jour et à réduire leurs périodes d'inactivité. Les adultes devraient accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour, comme la marche rapide, par exemple. Les enfants et les jeunes devraient accumuler au moins 90 minutes d'activité physique chaque jour.

#### QUELS AVANTAGES RÉSULTENT DU FAIT DE BIEN MANGER ET D'ÊTRE ACTIF ?

- une meilleure santé globale
- une diminution du risque de maladies
- un poids santé
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence
- un regain d'énergie
- un renforcement des muscles et des os

On peut se servir du Guide alimentaire canadien pour évaluer ses propres habitudes alimentaires et son profil d'activité physique. Le Guide permet d'identifier les changements à apporter afin d'avoir une meilleure santé et de conserver un poids santé. En comparant leur alimentation avec le Guide alimentaire canadien, les gens peuvent s'apercevoir qu'ils doivent consommer plus de légumes, de fruits et de produits à grains entiers et moins de boissons riches en sucre et de grignotines salées.

### POUR ENSEIGNER LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

- Utilisez des termes comme « choix moins sains » pour parler des aliments riches en lipides, en sucre ou en sel. Encouragez les gens à noter la fréquence de consommation de ces aliments. La sensibilisation est la première étape vers l'amélioration des choix alimentaires. Bien qu'il faille limiter la consommation des « choix moins sains », on peut quand même savourer ces aliments de temps à autre. Ce qui compte avant tout, c'est ce qu'on mange sur une base régulière.
- Offrez des suggestions pouvant aider les gens à choisir des aliments sains dans chacun des quatre groupes alimentaires lors des repas et collations. Lorsqu'on place un bol de fruits rempli de pommes, de poires ou d'autres fruits en saison sur le comptoir de la cuisine ou sur la table, il est plus facile de manger rapidement un fruit comme collation plutôt que des biscuits ou des beignes.
- Aidez les gens à se familiariser avec le tableau de la valeur nutritive affiché sur les étiquettes et à rechercher des aliments préemballés qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.



## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

### Mangez bien chaque jour.

- ✓ Prenez le temps de lire les tableaux de la valeur nutritive affichés sur les emballages des aliments lorsque vous êtes à l'épicerie. Comparez la valeur calorique et la teneur en lipides, sucre et sodium des différentes marques ou variétés d'aliments que vous achetez souvent.
  - ✓ Emportez des collations nutritives à l'école, au travail ou à consommer en cours de route. Cela vous aidera à résister à la tentation d'acheter des collations moins nutritives.
  - ✓ Appréciez le vrai goût des aliments peu transformés. Savourez une bonne pomme bien juteuse ou une banane mûrie à point plutôt qu'une tarte aux pommes ou des croustilles de banane.
  - ✓ Lorsque vous mangez au restaurant, commandez des aliments cuits sur le grill, à la vapeur ou au four.
  - ✓ Évitez les aliments cuits en grande friture comme les frites, les rondelles d'oignons, les rouleaux de printemps, les pépites de poulet panées, les légumes enrobés de pâte à frire et les ailes de poulet.
- Rappelez-vous que l'activité physique représente une composante importante du Guide alimentaire canadien. Servez-vous du Guide d'activité physique canadien pour encourager les gens à pratiquer chaque jour l'activité physique.



### MISE EN PRATIQUE

Le manque de temps est l'un des obstacles les plus courants à la saine alimentation. Les Canadiennes et les Canadiens peuvent se laisser tenter par des aliments pré-préparés qui renferment souvent des lipides, des calories, du sucre et du sel (sodium) cachés. Un bon moyen de surmonter cet obstacle consiste à faire des réserves d'aliments faciles à préparer. De cette façon, vous aurez toujours quelque chose sous la main pour préparer un repas nutritif en un rien de temps. Ainsi, vous pouvez préparer une délicieuse pizza nutritive en moins de 15 minutes en utilisant une croûte de blé entier surgelée, un pot de sauce aux tomates, des légumes frais et du fromage râpé faible en matières grasses. Vous pouvez aussi préparer vos repas dans une mijoteuse (crock pot), doubler vos recettes ou utiliser les restes de riz ou de pâtes alimentaires dans des salades. Pouvez-vous imaginer d'autres trucs ou stratégies permettant d'économiser du temps pour aider les gens à bien manger ?

### **Soyez actif**

**Commencez doucement...**

**puis augmentez graduellement.**

Il n'est pas nécessaire de pratiquer toutes ses activités en même temps. On peut en effet additionner de courtes périodes d'activité tout au long de la journée. Les adultes doivent être actifs pendant au moins dix minutes et les enfants pendant au moins cinq minutes à la fois.

### **Les adultes doivent accumuler de 30 à 60 minutes d'activité physique chaque jour.**

Voici comment Jessica additionne plusieurs courtes périodes d'activité physique pour atteindre 60 minutes par jour :

**6h30** Jessica commence sa journée en faisant 20 minutes de yoga.

**8h45** Elle descend de l'autobus quelques arrêts avant sa destination afin de marcher pendant 10 minutes avant de se rendre au travail.

**12h30** Avant le dîner, elle fait 10 minutes de marche rapide avec ses collègues de travail.

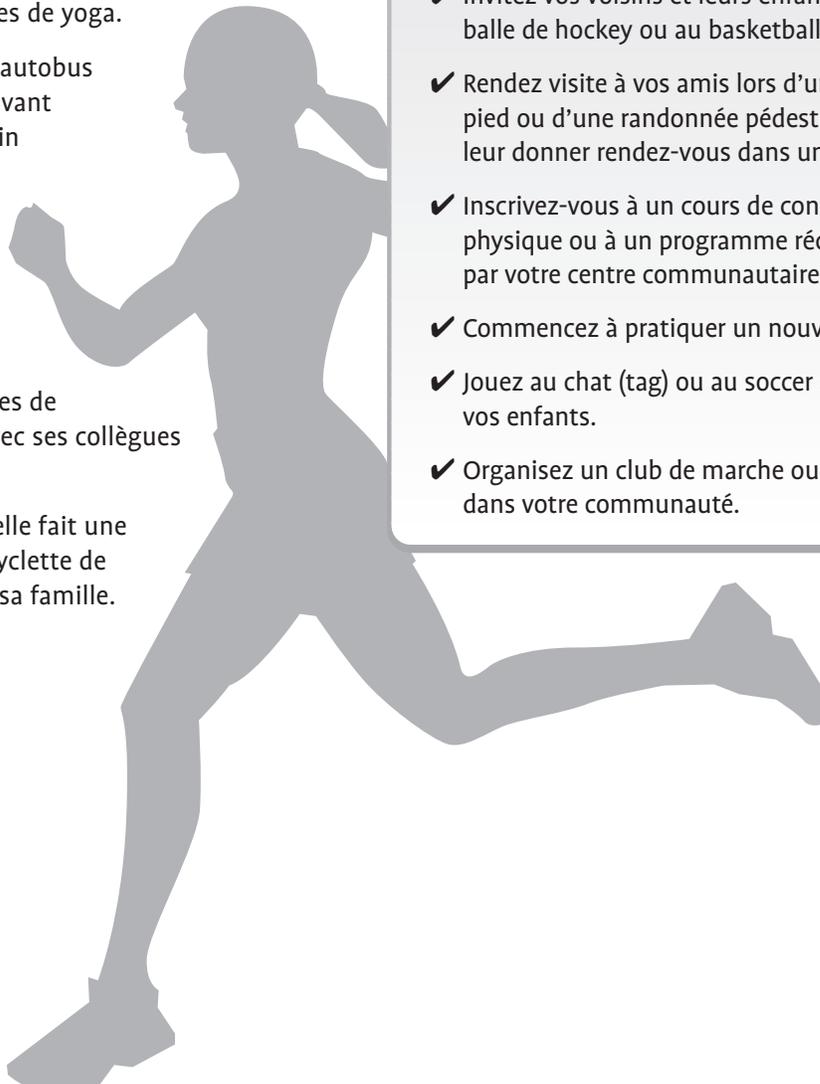
**19h00** Après le souper, elle fait une promenade à bicyclette de 20 minutes avec sa famille.



## **TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :**

### **Soyez actif chaque jour.**

- ✓ Commencez lentement, puis augmentez graduellement jusqu'à 60 minutes d'activité par jour.
- ✓ Empruntez les escaliers partout où vous êtes. Chaque marche compte.
- ✓ Faites une marche rapide de dix minutes au centre commercial à l'heure du dîner ou après le souper.
- ✓ Parcourez une partie du trajet ou tout le trajet vers le travail ou l'école à pied. Utilisez vos patins à roues alignées ou votre bicyclette si possible.
- ✓ Invitez vos voisins et leurs enfants à jouer à la balle de hockey ou au basketball.
- ✓ Rendez visite à vos amis lors d'une promenade à pied ou d'une randonnée pédestre plutôt que de leur donner rendez-vous dans un café-restaurant.
- ✓ Inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique ou à un programme récréatif offerts par votre centre communautaire.
- ✓ Commencez à pratiquer un nouveau sport.
- ✓ Jouez au chat (tag) ou au soccer avec vos enfants.
- ✓ Organisez un club de marche ou de bicyclette dans votre communauté.





### MISE EN PRATIQUE

De nombreux adultes attribuent leur manque d'activité physique au coût élevé des centres de conditionnement physique ou de la pratique des sports. Vous pouvez aider les gens à surmonter cet obstacle en leur fournissant des exemples d'activités à faible coût comme la participation à un club de marche. Un autre obstacle souvent mentionné est le manque de temps. Il est important que l'activité physique devienne une priorité. Les gens ont plus de chances d'intégrer des activités qui leur plaisent dans leurs horaires chargés. Outre les trucs déjà mentionnés, quelles suggestions pourriez-vous leur faire pour les encourager à intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne ?

### *Les enfants doivent accumuler 90 minutes d'activité physique chaque jour.*

Même cinq minutes d'activité peuvent contribuer à l'atteinte de ce total. Voici comment Benjamin, un garçon de neuf ans, s'amuse et reste actif pendant une journée où il va à l'école :

- 10h00** À la récréation, Ben profite de son temps libre à l'extérieur pour jouer au chat (tag) pendant 10 minutes avec ses camarades de classe.
- 12h30** Après avoir mangé son lunch, il joue au basketball pendant 15 minutes.
- 16h30** Après l'école, il marche pendant cinq minutes jusqu'à la maison de son copain. Après avoir joué à la balle de hockey pendant 35 minutes dans l'entrée extérieure, il marche jusque chez lui pendant cinq minutes.
- 19h00** Après le souper, il joue au soccer pendant 20 minutes avec son père dans la cour arrière.

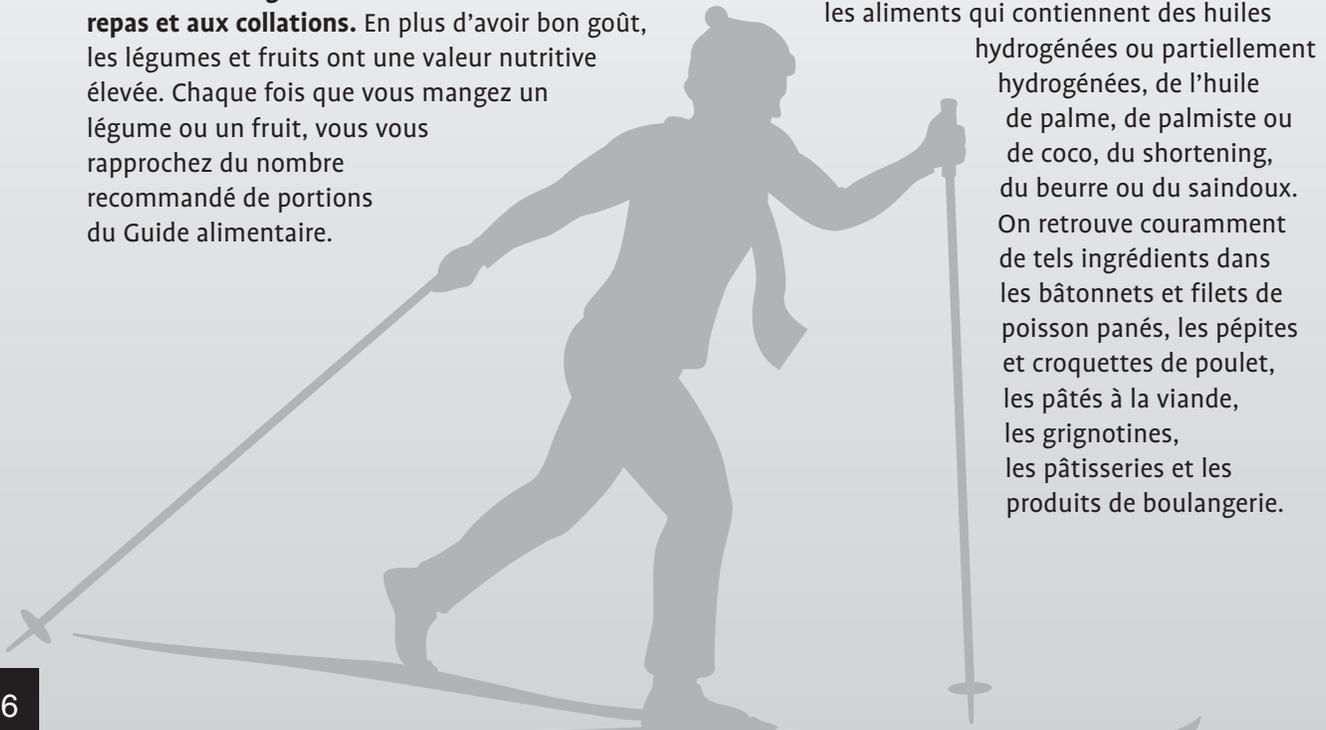




## AUTRES TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

### Commencez dès aujourd'hui à bien manger et à être actif.

- ✓ **Prenez un petit-déjeuner tous les matins.** Cela peut vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée. Les enfants qui déjeunent sont plus alertes. Donnez-leur le bon exemple. Il est fort probable que les enfants accepteront de déjeuner si les adultes le font.
- ✓ **Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.** La marche est l'une des activités préférées des Canadiennes et des Canadiens; elle ne nécessite aucun équipement particulier. Le fait d'emprunter les escaliers au travail ou dans un centre commercial est aussi efficace que l'utilisation d'une machine à cet effet dans un centre de conditionnement physique.
- ✓ **Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.** En plus d'avoir bon goût, les légumes et fruits ont une valeur nutritive élevée. Chaque fois que vous mangez un légume ou un fruit, vous vous rapprochez du nombre recommandé de portions du Guide alimentaire.
- ✓ **Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.** Le temps que vous passez à regarder la télévision ou à jouer à des jeux électroniques réduit d'autant celui que vous pourriez consacrer à l'activité physique. Vous avez plus tendance à engraisser lorsque vous êtes inactif. Vous pouvez aussi avoir plus tendance à grignoter des aliments riches en lipides, en sucre ou en sel lorsque vous regardez la télévision.
- ✓ **Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.** Vous mangez ce que vous achetez. Le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à faire des choix plus sains. Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut de ce tableau. Consultez la liste des ingrédients sur les aliments préemballés et surgelés. Limitez les aliments qui contiennent des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, de l'huile de palme, de palmiste ou de coco, du shortening, du beurre ou du saindoux. On retrouve couramment de tels ingrédients dans les bâtonnets et filets de poisson panés, les pépites et croquettes de poulet, les pâtés à la viande, les grignotines, les pâtisseries et les produits de boulangerie.



✓ **Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.** On retrouve souvent de l'information nutritionnelle dans des dépliants placés à la vue des clients. On peut aussi se procurer cette information sur demande ou consulter les sites Web des commerçants. Un autre truc consiste à commander de plus petites portions ou à partager les aliments commandés avec un ami. Les portions ont augmenté au fil des ans; faites attention à la quantité d'aliments que vous consommez. Les petites portions d'aliments santé représentent souvent les meilleurs choix. Lorsqu'un aliment est accompagné d'une sauce brune ou d'une autre sauce riche, demandez qu'on vous serve celle-ci à part. Commandez plutôt une viande au jus.

- ✓ **Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis.** Le fait de prendre ses repas en famille encourage de saines habitudes alimentaires. Profitez de l'heure des repas pour discuter des événements de la journée.
- ✓ **Prenez le temps de manger et de savourez chaque bouchée.** Ralentissez. Prenez le temps de déguster vos repas et de vous sentir rassasié.



# 5

## CONSEILS EN FONCTION DE L'ÂGE ET DES ÉTAPES DE LA VIE

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien a été conçu dans le but de s'assurer que la plupart des gens obtiennent suffisamment de vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs à partir du modèle de saine alimentation. Toutefois, certains groupes de personnes ont besoin de quantités supérieures de certains éléments nutritifs ou de recommandations spécifiques sur les choix à faire à l'intérieur du modèle d'alimentation ou autrement.

Voici les principaux conseils formulés en fonction de l'âge et des étapes de la vie :

- Les jeunes enfants doivent consommer de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Dans le cas des jeunes enfants, il ne faut pas restreindre la consommation d'aliments nutritifs qui renferment des lipides.
- Les femmes pouvant devenir enceintes, celles qui sont enceintes et celles qui allaitent doivent prendre chaque jour une multivitamine renfermant de l'acide folique.
- Les femmes enceintes doivent prendre une multivitamine qui contient du fer.
- Les femmes enceintes et celles qui allaitent ont besoin de plus de calories.
- Les hommes et les femmes de plus de 50 ans devraient prendre un supplément quotidien de vitamine D.

## ENFANTS

- *Le fait de suivre le Guide alimentaire canadien aide les enfants à grandir et à se développer.*



Les enfants de deux ans ou plus peuvent obtenir les éléments nutritifs et les calories dont ils ont besoin pour grandir et se développer en santé en suivant le modèle de saine alimentation recommandé dans le Guide alimentaire canadien.

Au cours de la petite enfance, c'est-à-dire entre deux et cinq ans, les enfants doivent consommer suffisamment de calories pour assurer leur croissance. Les aliments nutritifs qui renferment des lipides, comme le lait ou le beurre d'arachide, sont des sources concentrées de calories qui conviennent aux jeunes enfants.

Servez trois petits repas et des collations nutritives aux jeunes enfants pour qu'ils puissent consommer chaque jour le nombre recommandé de portions du Guide alimentaire. Étant donné qu'ils ont un petit estomac qui se remplit rapidement, les enfants doivent consommer plus fréquemment de plus petites quantités d'aliments tout au long de la journée. La plupart des enfants préfèrent consommer leurs repas et collations à heures régulières, dans un environnement familial. Les quantités d'aliments consommées aux repas ou collations varient d'un jour à l'autre en fonction de l'appétit de l'enfant, de son niveau d'activité et de la présence ou non d'une poussée de croissance. L'appétit d'un enfant peut aussi fluctuer lorsqu'il est excité ou très fatigué. Il n'est pas rare de voir les enfants se désintéresser soudainement d'une activité quelconque, même au moment des repas. Lorsqu'ils ont vraiment faim, les enfants se concentrent sur ce qu'ils mangent. Aussitôt qu'ils sont rassasiés, ils s'intéressent à autre chose.

Les variations observées dans les quantités d'aliments consommées ont tendance à s'équilibrer à la longue. L'enfant finit par consommer les quantités de calories et d'éléments nutritifs dont il a besoin, surtout lorsqu'on l'encourage à consommer des aliments sains lorsqu'il a faim et à s'arrêter de manger aussitôt qu'il est rassasié. La meilleure façon de s'assurer qu'un enfant obtienne tous les éléments nutritifs nécessaires est de lui servir des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires en ajoutant une petite quantité de lipides insaturés. Les multivitamines sont rarement nécessaires chez les enfants en santé qui ont une croissance normale et qui suivent le Guide alimentaire canadien. On retrouve à l'Annexe A un exemple de menu permettant à un enfant de trois ans de consommer le nombre recommandé de portions du Guide alimentaire.



### MISE EN PRATIQUE

Les familles et les intervenants jouent un rôle important au niveau de la mise en place d'un environnement alimentaire positif. Pendant la petite enfance, les enfants découvrent de nouveaux aliments; c'est le moment de développer le goût des aliments sains et de s'habituer à bien manger. Profitez de leur envie continue d'apprendre. Le seul fait de couper une citrouille ou de préparer des muffins peut les aider en ce sens. Les enfants aiment participer à la préparation des repas. Cela leur donne un sentiment d'accomplissement tout en les encourageant à essayer de nouveaux aliments. Ainsi, un enfant trouve plus appétissants les radis qu'il a cueillis dans le jardin et les pommes de terre qu'il a pilées lui-même que ces mêmes aliments servis directement à table. Lorsque vous enseignez le Guide alimentaire canadien à des parents ou à d'autres éducateurs, discutez de ces suggestions et des autres stratégies que vous avez expérimentées pour tenter de créer un environnement alimentaire favorable, aussi bien à la maison qu'à la garderie ou à l'école.





## TRUCS À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS :

### Aidez les jeunes enfants à suivre le Guide alimentaire canadien.

- ✓ Préparez des repas renfermant des aliments de chacun des quatre groupes. Dans le cas des enfants, on peut diviser les portions du Guide alimentaire de certains groupes, comme les Viandes et substituts, en plus petites quantités qu'on leur servira tout au long de la journée.
- ✓ Assurez-vous d'offrir aux enfants deux tasses de lait ou de boissons de soya enrichies chaque jour afin de les aider à combler leurs besoins en vitamine D.
- ✓ Offrez-leur une variété d'aliments nutritifs dont certains aliments qui contiennent des lipides comme le lait et le beurre d'arachide.
- ✓ Consacrez le temps nécessaire aux repas et collations afin de ne pas obliger les enfants à manger trop vite. Servez les repas et collations à heures régulières, de façon à établir un horaire favorable à la santé.
- ✓ Assoyez-vous pour manger avec vos enfants. Créez une atmosphère agréable. Éteignez la télévision pendant les repas.
- ✓ Faites participer les enfants à la préparation des repas en leur confiant des tâches simples. Demandez-leur de mettre la table ou de vous aider à laver les légumes.
- ✓ Même si les parents et les intervenants qui en prennent soin sont responsables de **ce que les enfants mangent**, seuls les enfants sont responsables des **quantités** qu'ils consomment. Servez-leur des quantités raisonnables. Offrez-leur une seconde portion au besoin.
- ✓ Soyez patient. Lorsqu'un enfant refuse un aliment non familier la première fois, faites une nouvelle tentative plus tard. Plus souvent les enfants sont exposés à de nouveaux aliments, plus ils ont de chances de les accepter.
- ✓ Donnez le bon exemple à vos enfants. Ils auront plus tendance à savourer une variété d'aliments et à essayer de nouveaux aliments si vous le faites vous-même.
- ✓ Organisez des activités physiques faciles et amusantes : promenade à bicyclette, marche, danse. Jouez à la balle ou au chat (tag) pendant l'été; allez glisser ou construisez un bonhomme de neige pendant l'hiver. Les jeunes enfants doivent attendre que leurs parents ou gardiens leur fournissent des occasions de pratiquer l'activité physique.

## FEMMES EN ÂGE DE PROCRÉER

- *Les femmes ont besoin d'éléments nutritifs ou de calories supplémentaires pendant les différentes étapes entourant la procréation.*



### Acide folique

L'acide folique, parfois appelé folate, est une vitamine B qui favorise la croissance des tissus de la mère et du fœtus. Les suppléments d'acide folique réduisent le risque d'anomalies du tube neural (ATN) chez le fœtus. Toutes les femmes susceptibles de concevoir un enfant devraient prendre chaque jour un comprimé d'une multivitamine renfermant 400 microgrammes (0,4 mg) d'acide folique. Elles devraient commencer à prendre un tel supplément au moins trois mois avant de devenir enceintes. Ce supplément d'acide folique, combiné à la quantité de folate qu'on retrouve dans le modèle de saine alimentation, devrait réduire le risque d'ATN chez les femmes qui n'ont jamais eu de problèmes à ce niveau.

Les femmes enceintes et celles qui allaitent ont aussi besoin d'une quantité additionnelle de folate. L'apport de folate recommandé est de 600 microgrammes chez les femmes enceintes et de 500 microgrammes chez celles qui allaitent. Il est difficile d'obtenir de telles quantités de folate uniquement à partir de l'alimentation. Pour s'assurer d'avoir un apport suffisant de folate et d'autres éléments nutritifs dont elles ont besoin, les femmes devraient prendre chaque jour une multivitamine renfermant de l'acide folique tout au long de la grossesse et de l'allaitement.

### Fer

Les femmes ont besoin d'une quantité supérieure de fer pendant la grossesse afin de pouvoir fabriquer suffisamment de globules rouges pour combler les besoins de croissance du fœtus et du placenta. C'est pourquoi les femmes enceintes doivent s'assurer de prendre chaque jour une multivitamine renfermant une quantité adéquate

de fer. Les femmes doivent s'informer auprès d'un professionnel de la santé de la quantité de fer dont elles ont spécifiquement besoin.

### Calories additionnelles

Les femmes ont besoin de calories additionnelles au cours de la grossesse afin d'avoir un gain de poids suffisant pour favoriser la croissance et le développement du fœtus. Cet apport additionnel de calories est recommandé uniquement au cours des deuxième et troisième trimestres de la grossesse étant donné qu'on ne s'attend pas à un gain de poids élevé au cours du premier trimestre. Les femmes ont besoin d'environ 350 calories additionnelles chaque jour pendant le deuxième trimestre et de 450 calories additionnelles pendant le troisième trimestre.

La quantité de calories additionnelles nécessaire pendant l'allaitement dépend de la quantité de lait produite et de la perte de poids chez la femme. Les femmes ont habituellement besoin d'environ 350 à 400 calories additionnelles par jour pendant la première année de l'allaitement.

Afin d'obtenir les calories additionnelles dont elles ont besoin, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient consommer chaque jour un peu plus d'aliments dans les groupes alimentaires de leur choix, c'est-à-dire environ deux à trois portions additionnelles du Guide alimentaire. Par exemple, une femme peut ajouter chaque matin une collation renfermant deux portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits et une portion de Produits céréaliers. Une autre femme peut choisir d'ajouter une portion du Guide alimentaire de Lait et substituts au dîner ainsi qu'une portion de Légumes et fruits au souper.

## HOMMES ET FEMMES DE PLUS DE 50 ANS

- *Les hommes et les femmes de plus de 50 ans devraient prendre un supplément quotidien de vitamine D.*



### Vitamine D

La vitamine D est fournie par l'alimentation. Les principales sources alimentaires de vitamine D sont le lait et la margarine auxquels la vitamine D est ajoutée.

La vitamine D peut aussi être produite par une exposition de la peau aux rayons ultraviolets B (UVB). Malheureusement, pendant une grande partie de l'année (d'octobre à mars et même plus longtemps dans les latitudes nordiques), les rayons solaires ne sont pas assez puissants pour permettre la production naturelle de vitamine D par le corps humain étant donné que le soleil est trop bas dans le ciel. D'autres facteurs, tels que l'utilisation d'écrans solaires et la pigmentation de la peau, peuvent aussi nuire à la production de vitamine D par la peau.

Les besoins en vitamine D augmentent après l'âge de 50 ans entre autres parce que la capacité de la peau de produire de la vitamine D est réduite. La vitamine D et le calcium jouent un rôle important au niveau du renforcement des os et de la réduction du risque d'ostéoporose et de fractures chez les adultes plus âgés. Après l'âge de 50 ans, les besoins en vitamine D sont supérieurs à l'apport pouvant être fourni par l'alimentation, même lorsqu'on suit le Guide alimentaire canadien.

En consommant 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour, on obtient environ 5 microgrammes (200 UI) de vitamine D. En ajoutant un supplément renfermant 10 microgrammes (400 UI) de vitamine D, les personnes de plus de 50 ans sont assurées d'obtenir l'apport recommandé. C'est pourquoi tous les adultes de plus de 50 ans devraient prendre un supplément de 10 microgrammes (400 UI) de vitamine D chaque jour en plus de suivre le Guide alimentaire canadien.

# A

## ANNEXE A : Exemples de menus d'une journée

### EXEMPLE DE MENU D'UNE JOURNÉE POUR OLIVIA, UNE FILLETTE DE 3 ANS

	Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour			
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Filles 2 - 3 ans	4	3	2	1

Aliments	Nombre de portions du Guide alimentaire				
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées
<b>Déjeuner</b> • ½ bol de céréales à grains entiers (15 g) • 125 mL (½ tasse) de lait 2 %		1/2	1/2		
<b>Collation</b> • 60 mL (¼ tasse) de bâtonnets de carottes et fleurons de brocoli avec vinaigrette • Eau	1/2				✓
<b>Dîner</b> • ½ sandwich au saumon avec pain de blé entier (préparé avec 30 g ou 1 oz de saumon en conserve et de la mayonnaise) • 60 mL (¼ tasse) de languettes de poivron rouge et tranches de concombre • 125 mL (½ tasse) lait • 1 pêche	1/2  1	1	1/2	1/2	✓
<b>Collation</b> • Céréales d'avoine (15 g) • 125 mL (½ tasse) de lait		1/2	1/2		
<b>Souper</b> • 125 mL (½ tasse) de spaghetti avec sauce aux tomates et à la viande (environ 40 g ou 1 ½ oz de viande) • 125 mL (½ tasse) de lait • 125 mL (½ tasse) de compote de pommes	1/2  1	1	1/2	1/2	✓
<b>Collation</b> • ½ banane	1/2				
<b>Total des portions du Guide alimentaire pour la journée</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	

## EXEMPLE DE MENU D'UNE JOURNÉE POUR PHILIPPE, UN GARÇON DE 12 ANS

	Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour			
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Garçons 9 - 13 ans	6	6	3-4	1-2

Aliments	Nombre de portions du Guide alimentaire				
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées
<b>Déjeuner</b> • 1 petite tranche de reste de pizza au fromage avec croûte de blé entier • 250 mL (1 tasse) de lait • 125 mL (½ tasse) de jus d'orange	1	1 - 1/2	1/2 1		
<b>Collation</b> • 1 barre granola à grains entiers • Eau		1			
<b>Dîner</b> • Sandwich au rosbif : 75 g (2 ½ oz) de rosbif, de la mayonnaise et 2 tranches de pain de blé entier • 250 mL (1 tasse) de lait • 1 nectarine	1	2	1	1	✓
<b>Collation</b> • 125 mL (½ tasse) de cubes de cantaloup avec une trempette de yogourt aux fruits faible en matières grasses • Eau	1		1/2		
<b>Souper</b> • Sauté de poulet : 75 g (2 ½ oz) de poulet et 250 mL (1 tasse) de brocoli et poivrons rouges (préparé avec de l'huile de canola) • 175 mL (¾ tasse) de nouilles de blé entier • 250 mL (1 tasse) de lait	2	1 - 1/2	1	1	✓
<b>Collation</b> • 125 mL (½ tasse) de bleuets	1				
<b>Total des portions du Guide alimentaire pour la journée</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	

## EXEMPLE DE MENU D'UNE JOURNÉE POUR ÉMILIE, UNE ADOLESCENTE DE 16 ANS

	Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour			
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Adolescentes 14 - 18 ans	7	6	3-4	2

Aliments	Nombre de portions du Guide alimentaire				
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées
<b>Déjeuner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tortilla de blé entier avec 15 mL (1 c. à tab.) de beurre d'arachide</li> <li>• 1 banane</li> <li>• 250 mL (1 tasse) de lait écrémé</li> </ul>	1	2	1	1/2	
<b>Collation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pomme</li> <li>• Eau</li> </ul>	1				
<b>Dîner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandwich à la salade de thon (30 g ou 1 oz de thon avec mayonnaise) préparé avec 2 tranches de pain de seigle</li> <li>• 125 mL (½ tasse) de jus d'orange</li> <li>• 125 mL (½ tasse) de carottes miniatures avec une trempette</li> </ul>	1 1	2		1/2	✓ ✓
<b>Souper</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 mL (2 tasses) de salade d'épinards avec 125 mL (½ tasse) de fraises et kiwis et 60 mL (¼ tasse) d'amandes</li> <li>• Vinaigrette</li> <li>• 1 bagel de blé entier</li> <li>• 50 g (1 ½ oz) de fromage</li> <li>• 250 mL (1 tasse) de lait écrémé</li> </ul>	2 1	2	1 1	1	✓
<b>Total des portions du Guide alimentaire pour la journée</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	

## EXEMPLE DE MENU D'UNE JOURNÉE POUR STÉPHANE, UN HOMME DE 45 ANS

	Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour			
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Hommes 19 – 50 ans	8-10	8	2	3

Aliments	Nombre de portions du Guide alimentaire				
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées
<b>Déjeuner</b> • 1 grand bol de céréales à grains entiers (60 g) avec 125 mL (½ tasse) de pêches et 30 mL (2 c. à tab.) de noix • 250 mL (1 tasse) de lait 2 % • 1 café	1	2	1	1/2	
<b>Collation</b> • 250 mL (1 tasse) de jus d'orange	2				
<b>Dîner</b> • Utilisation des restes : poitrine de poulet marinée (75 g ou 2 ½ oz) avec 250 mL (1 tasse) de couscous de blé entier et 125 mL (½ tasse) de haricots verts avec un peu de margarine • 1 pomme • Eau	1 1	2		1	✓
<b>Souper</b> • 110 g (3 ½ oz) rôti de porc • 250 mL (1 tasse) de riz pilaf • 125 mL (½ tasse) d'asperges cuites à la vapeur • 250 mL (1 tasse) de laitue romaine avec 125 mL (½ tasse) de morceaux de tomate, concombre et céleri avec de la vinaigrette • Eau	1 1 1	2		1 - 1/2	✓
<b>Collation</b> • 2 rôties de blé entier avec margarine • 1 banane • 250 mL (1 tasse) de lait 2 %	1	2	1		✓
<b>Total des portions du Guide alimentaire pour la journée</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

## EXEMPLE DE MENU D'UNE JOURNÉE POUR ISABELLE, UNE FEMME DE 60 ANS

	Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour			
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Femmes 51 ans ou plus	7	6	3	2

Aliments	Nombre de portions du Guide alimentaire				
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées
<b>Déjeuner</b> • 175 mL (¾ tasse) de gruau • 125 mL (½ tasse) de lait 1 % • 1 poire	1	1	1/2		
<b>Collation</b> • 30 mL (2 c. à tab.) d'amandes • 3 biscuits graham • Thé au citron		1		1/2	
<b>Dîner</b> • Salade de pâtes alimentaires : 250 mL (1 tasse) de pâtes alimentaires de blé entier, 125 mL (½ tasse) de poivrons rouges rôtis et maïs, 125 mL (½ tasse) de fleurons de brocoli et persil, 1 œuf dur, vinaigrette • 125 mL (½ tasse) de bleuets • 125 mL (½ tasse) de lait 1 %	1 1 1	2	1/2	1/2	✓
<b>Collation</b> • 175 mL (¾ tasse) de yogourt faible en matières grasses • 125 mL (½ tasse) de salade de fruits	1		1		
<b>Souper</b> • Tajine marocaine : 175 mL (¾ tasse) de pois chiche, 125 mL (½ tasse) de pois verts et patates douces cuits dans l'huile d'olive • 125 mL (½ tasse) de riz basmati • 125 mL (½ tasse) de lait 1 %	1	1	1/2	1	✓
<b>Collation</b> • 1 bol de céréales à grains entiers (30 g) • 125 mL (½ tasse) de lait • 1 petite banane tranchée	1	1	1/2		
<b>Total des portions du Guide alimentaire pour la journée</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	

## EXEMPLE DE MENU D'UNE JOURNÉE POUR RAJ, UN VÉGÉTARIEN ÂGÉ DE 20 ANS

	Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour			
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Hommes 19 – 50 ans	8-10	8	2	3

Aliments	Nombre de portions du Guide alimentaire				
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées
<b>Déjeuner</b> • Lait frappé : 250 mL (1 tasse) de boisson de soya enrichie, 125 mL (½ tasse) de petits fruits surgelés, 1 banane • 2 œufs brouillés • 2 rôties de blé entier avec margarine	1 1	2	1	1	✓
<b>Collation</b> • 1 muffin maison • Eau		2			
<b>Dîner</b> • Sauté de légumes et tofu : 175 mL (¾ tasse) de tofu, 125 mL (½ tasse) de poivron orange, 125 mL (½ tasse) de courgettes; ce sauté est préparé avec de la sauce aux haricots noirs et de l'huile de canola • 250 mL (1 tasse) de quinoa • 1 pomme	1 1	2		1	✓
<b>Souper</b> • 175 mL (¾ tasse) de lentilles rouges cuites (dahl) • 1/2 pain naan • 125 mL (½ tasse) d'épinards cuits avec de la margarine • 250 mL (1 tasse) de jus d'orange	1 2	2		1	✓
<b>Collation</b> • 250 mL (1 tasse) de cantaloup • 250 mL (1 tasse) de boisson de soya enrichie	2		1		
<b>Total des portions du Guide alimentaire pour la journée</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	





# SUGGESTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

- ☑ Consommez les **quantités** et **types** d'aliments recommandés chaque jour.
- ☑ 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.
- ☑ 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.
- ☑ Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- ☑ Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- ☑ Consommez souvent des substituts de la 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.
- ☑ Consommez une petite quantité de lipides insaturés chaque jour.
- ☑ Buvez de l'eau pour étancher votre soif.
- ☑ Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
- ☑ Soyez actif chaque jour.



**CONSULTEZ LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN LIGNE**

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

- *Trucs pratiques pour suivre le Guide alimentaire canadien*
  - *Ressources et outils interactifs*
  - *Contexte scientifique*