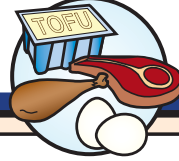
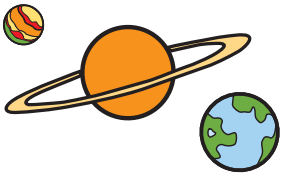




Apprendre en s'amusant, une création des diététistes canadiennes



Légumes et fruits

- ★ Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange tous les jours.
- ★ Choisissez des légumes et des fruits contenant peu ou pas de gras, sucre ou sel ajouté.
- ★ Consommez davantage de légumes et de fruits que de jus.
- ★ Achetez des jus de fruits et de légumes à 100 %.

Produits céréaliers

- ★ Consommez au moins la moitié de vos produits céréaliers sous forme de grains entiers, chaque jour.
- ★ Dégustez des pains et des céréales à grains entiers ainsi que des pâtes de blé entier.
- ★ Choisissez des produits céréaliers qui contiennent peu de gras, de sucre ou de sel.

Lait et substituts

- ★ Buvez du lait écrémé, 1 % ou 2 % (ou des boissons au soya enrichies) chaque jour.
- ★ Achetez des substituts du lait, comme des yogourts ou des fromages plus faibles en matières grasses.

Viandes et substituts

- ★ Consommez souvent des haricots, des lentilles et du tofu.
- ★ Mangez au moins 2 portions de poisson par semaine*.
- ★ Achetez des viandes maigres et des substituts avec peu ou pas de gras ou sel ajouté.

Autres

- ★ Utilisez des huiles végétales, telles que les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- ★ Choisissez des margarines molles, faible en lipides saturés et trans.
- ★ Limitez la consommation de boissons et d'aliments riches en calories, en lipides, en sucre ou en sel (sodium).

*Remarque : Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez le site www.santecanada.gc.ca pour obtenir les conseils les plus récents.



Pour en savoir plus sur les choix alimentaires sains, visitez les sites www.missionnutrition.ca et www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Le programme MISSION NUTRITION* est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents MISSION NUTRITION* peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement. © 2008, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.