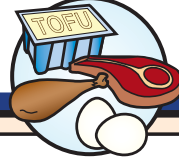
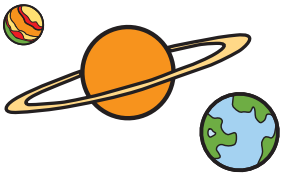




Apprendre en s'amusant, une création des diététistes canadiennes



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