Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

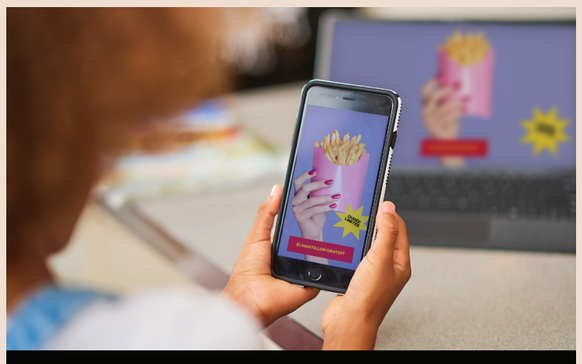
Cuisinez plus souvent

Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés



Restez vigilant face au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire

Santé Canada Health Canada

Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019
IMPRIMÉ Cat. : H164-257/2-2019F ISBN : 978-0-660-28764-5
PDF Cat. : H164-257/2-2019F-PDF ISBN : 978-0-660-28763-8
Pub. : 180597