

راهنمای غذایی کانادا

خوب غذا بخورید. خوب زندگی کنید.

هر روز مجموعه متنوعی از غذاهای سلامت بخش بخورید

مقدار فراوانی
میوه و سبزی
بخورید

غذاهای
پروتئین دار
بخورید

آب را به عنوان
نوشیدنی
برگزیده خود
انتخاب کنید

مواد غذایی
تهیه شده از
غلات کامل را
انتخاب کنید



راهنمای غذایی خود را

در Canada.ca/FoodGuide بیابید

راهنمای
غذایی کانادا

خوب غذا بخورید. خوب زندگی کنید.

تغذیه سلامت بخش مهم تراز غذایی است که مصرف می کنید



به عادت‌های غذایی خود توجه داشته باشید



بیشتر اوقات غذا بپزید



از غذای خود لذت ببرید



از باهم غذا خوردن لذت ببرید



به برچسب‌های مواد غذایی توجه کنید



مصرف مواد غذایی سرشار از سدیم، قند یا شکر و چربی‌های اشباع شده را به حداقل برسانید



از ترفندهای بازاریابی مواد غذایی آگاه باشید

راهنمای غذایی خود را

در Canada.ca/GuideAlimentaire بیابید