

# 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

Découvrez votre guide alimentaire au

[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)

# Bien manger. Bien vivre.

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](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)