

# Guide alimentaire canadien

On sait que vous le connaissez. Le Guide alimentaire canadien n'a plus besoin de présentation. Mais se rafraîchir la mémoire à l'occasion, c'est toujours bon!

## Ce que le Guide alimentaire dit

### Équilibre

On assure l'équilibre en faisant simplement de la place aux quatre groupes d'aliments. Chaque groupe occupe une proportion différente dans l'alimentation.

### Variété

Variété entre les groupes bien sûr, mais également à l'intérieur de chacun d'eux. Parmi les viandes et substituts par exemple, on alterne entre viande rouge, volaille, légumineuses, tofu, poisson, œufs, etc. De même, parmi les fruits et les légumes, vivement le changement! Les aliments rassemblés dans un groupe ont tous un petit quelque chose d'unique. En incluant une grande gamme d'aliments, on profite des atouts de chacun. Retenez que variété rime avec assiette colorée. Pour en savoir plus sur la variété, consultez le feuillet *Importance de la variété*.

### Modération

Chaque personne, adulte ou enfant, a des besoins uniques. On souhaite que les portions mangées correspondent aux besoins de chacun, ni plus ni moins. Pour cela, la seule façon est de respecter sa faim.

## Manger et... bouger

Bien manger contribue à la santé. Bien manger ET bouger le fait encore plus. Joignez l'utile à l'agréable en:

- ▶ faisant les courses et autres déplacements à pied;
- ▶ allant jouer au parc ou au gymnase;
- ▶ faisant des randonnées en famille;
- ▶ dansant sur votre musique préférée pour vous dégourdir après le dîner au service de garde;
- ▶ empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mobile.

Au quotidien, le guide privilégie les aliments de base, nourrissants et les moins transformés possible. Les autres aliments sont mangés moins souvent, mais ils ne sont pas interdits pour autant. Ni même « mauvais »!

## Ce que le Guide alimentaire sous-entend aussi

Pour votre culture générale ou pour en discuter avec les parents au besoin, découvrez les 4 « p »... mais pas ceux que vous pensez!

### Préparer

Prendre plaisir à cuisiner des aliments de base :

- ▶ c'est la meilleure façon de savoir ce qui compose notre repas et de s'assurer de la qualité de notre alimentation.
- ▶ ça permet de conserver de savoureuses traditions culinaires et recettes de famille.

### Partager

Le plaisir de cuisiner et de partager le repas avec la famille et les amis offrent :

- ▶ des moments de convivialité, d'échanges et même d'apprentissages.
- ▶ des occasions aux enfants pour observer et découvrir des habitudes et des aliments différents des leurs.

Ça pique la curiosité et ça ouvre les esprits.

### Profiter

Bien manger, c'est le fun ! Pensez à :

- ▶ prendre un temps d'arrêt pour le repas et savourer chaque bouchée.
- ▶ accorder à l'alimentation l'importance qu'elle mérite.

Après tout, manger c'est quand même à la base de la vie!

### Protéger

Produire des aliments nécessite plusieurs ressources précieuses et chaque mangeur est responsable d'en prendre soin :

- ▶ choisir des poissons issus de pêche durable
- ▶ privilégier des aliments locaux et peu emballés
- ▶ bien planifier pour moins gaspiller
- ▶ donner une chance aux aliments imparfaits comme les pommes déformées et les carottes croches.



Il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments, car il n'y a pas un seul aliment qui garantit la santé, ni un qui la gâche à lui seul. On évite de faire un zoom sur un aliment ou un repas isolé : la qualité de l'alimentation s'évalue sur plusieurs semaines.

## On ne vire pas fou!

Le Guide est un guide, pas une loi.