

## Annexe B : Sommaire des lignes directrices et considérations

Lignes directrices	Considérations
<p><b>Ligne directrice n° 1</b></p> <p>Les aliments de haute valeur nutritive sont les fondements de la saine alimentation.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Il faudrait consommer régulièrement des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Parmi les aliments protéinés, ceux d'origine végétale devraient être consommés plus souvent.<ul style="list-style-type: none"><li>Parmi les aliments protéinés, on compte les légumineuses, les noix, les graines, le tofu, les boissons de soya enrichies, le poisson, les crustacés, les œufs, la volaille, les viandes rouges maigres (y compris le gibier), le lait plus faible en matières grasses, les yogourts plus faibles en matières grasses, le kéfir plus faible en matières grasses, ainsi que les fromages plus faibles en matières grasses et sodium.</li></ul></li><li>Les aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés devraient remplacer les aliments qui contiennent surtout des lipides saturés.</li><li>L'eau devrait être la boisson de premier choix.</li></ul>	<p><b>Aliments de haute valeur nutritive dont il faut encourager la consommation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Les aliments de haute valeur nutritive à consommer régulièrement peuvent être frais, surgelés, en conserve ou séchés.</li></ul> <p><b>Préférences culturelles et traditions alimentaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Les aliments de haute valeur nutritive peuvent refléter les préférences culturelles et les traditions alimentaires.</li><li>Manger en bonne compagnie peut agrémenter la saine alimentation tout en favorisant les connexions entre les générations et les cultures.</li><li>Les <b>aliments traditionnels</b> améliorent la qualité de l'alimentation chez les peuples autochtones.</li></ul> <p><b>Équilibre énergétique</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Les besoins énergétiques varient en fonction des individus. Ils dépendent d'un certain nombre de facteurs dont le niveau d'activité physique.</li><li>Certains <b>régimes à la mode</b> peuvent être restrictifs et comporter des risques sur le plan nutritionnel.</li></ul> <p><b>Impact environnemental</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Les choix alimentaires peuvent avoir un impact sur l'environnement.</li></ul>

Lignes directrices	Considérations
<p><b>Ligne directrice n° 2</b></p> <p>Les aliments et boissons transformés ou préparés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés nuisent à la saine alimentation. Ils ne devraient donc pas être consommés sur une base régulière.</p>	<p><b>Boissons sucrées, produits de confiserie et succédanés du sucre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les <b>boissons sucrées</b> et les <b>produits de confiserie</b> ne devraient pas être consommés sur une base régulière.</li> <li>▪ Il n'est pas nécessaire de consommer des succédanés du sucre pour réduire l'apport de sucres libres.</li> </ul> <p><b>Les institutions qui reçoivent un financement public</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les aliments et boissons qui sont offerts dans les institutions qui reçoivent un financement public devraient être conformes aux <i>Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation</i>.</li> </ul> <p><b>Alcool</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La consommation d'alcool est associée à des risques au niveau de la santé.</li> </ul>

Lignes directrices	Considérations
<p><b>Ligne directrice n° 3</b></p> <p>Les compétences alimentaires sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il faudrait promouvoir la cuisson et la préparation des repas à partir d'aliments de haute valeur nutritive en tant que moyen pratique favorisant la saine alimentation.</li> <li>▪ Il faudrait faire la promotion des étiquettes des aliments en tant qu'outils qui aident les Canadiens à faire des choix éclairés.</li> </ul>	<p><b>Compétences alimentaires et littératie alimentaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les compétences alimentaires sont des compétences de vie importantes.</li> <li>▪ La littératie alimentaire prend en compte les compétences alimentaires et le contexte environnemental plus large.</li> <li>▪ Il faudrait célébrer les pratiques culturelles liées à l'alimentation.</li> <li>▪ Les compétences alimentaires devraient être considérées dans le contexte social, culturel et historique des peuples autochtones.</li> </ul> <p><b>Compétences alimentaires et occasions d'apprendre et de partager</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les compétences alimentaires peuvent être enseignées, apprises et transmises dans divers contextes.</li> </ul> <p><b>Compétences alimentaires et gaspillage alimentaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les compétences alimentaires peuvent contribuer à la réduction des déchets domestiques.</li> </ul>