

## L'importance d'une saine alimentation

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle au maintien de la santé des gens de tout âge. Elle permet de prévenir plusieurs maladies telles les maladies du cœur, le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et certains cancers.

Pour bien manger, il suffit de suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

- Optez pour la variété! Demandez à votre enfant quels nouveaux fruits ou légumes il voudrait essayer.
- Choisissez chaque jour une plus grande quantité d'aliments provenant des produits céréaliers et des légumes et fruits.
- Choisissez de préférence les produits céréaliers à grains entiers (pain de blé entier ou au son d'avoine, pâtes de blé entier ou multigrains, riz brun, craquelins à grains entiers, etc.). Truc : la mention « farine de blé entier » ou « avoine entière » devrait être le premier ingrédient de la liste d'un pain ou d'une céréale.
- Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange (brocoli, épinard, carottes, cantaloup, jus d'orange, etc.), car ils contiennent davantage de vitamines et de minéraux. La portion de légumes devrait composer la moitié de votre assiette!
- Optez pour des aliments du groupe *Lait et substituts* faibles en gras (lait à 1 ou 2% de matières grasses, fromage cottage à 1-2% m.g., yogourt), des viandes maigres telles que le poulet ou le poisson et des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges ou blancs, etc.) que vous pouvez ajouter à vos soupes et vos salades.
- N'oubliez pas que tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée lorsqu'ils sont consommés avec modération!

Évidemment, pour le maintien d'une bonne santé et d'un poids optimal, la pratique quotidienne d'activité physique (30 à 60 minutes chaque jour) va de pair avec la saine alimentation.