



Santé
Canada

Health
Canada

Le guide alimentaire

CANADIEN

**POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour
une variété d'aliments
choisis dans chacun de
ces groupes.

Choisissez de
préférence des
aliments
moins gras.



Produits céréaliers

Choisissez de préférence
des produits à grains
entiers ou enrichis.

Légumes et fruits

Choisissez plus souvent
des légumes vert foncé ou
orange et des fruits orange.




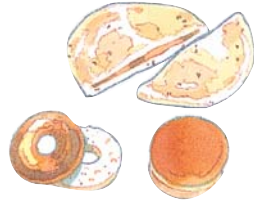
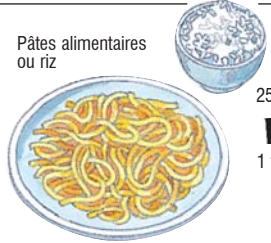
Produits laitiers

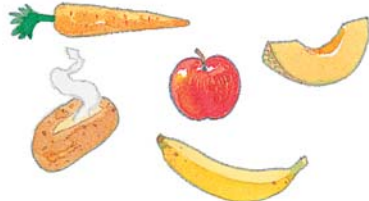



Choisissez de préférence
des produits laitiers moins
gras.


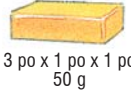
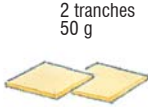

Viandes et substituts

Choisissez de préférence
viandes, volailles et
poissons plus maigres et
légumineuses.



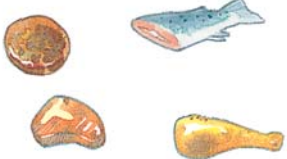




Produits céréaliers 5 à 12 PORTIONS PAR JOUR	1 portion  1 tranche  Céréales prêtes à servir 30 g  Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse	2 portions  1 bagel, pain pita ou petit pain  Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse
---	---	--

Légumes et fruits 5 à 10 PORTIONS PAR JOUR	1 portion  1 légume ou fruit de grosseur moyenne  Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse	Salade  Salade 250 mL 1 tasse	Jus  Jus 125 mL 1/2 tasse
---	--	---	---

Produits laitiers PORTIONS PAR JOUR Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4	1 portion  250 mL 1 tasse  Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g  2 tranches 50 g  175 g 3/4 tasse
---	---

Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Viandes et substituts 2 à 3 PORTIONS PAR JOUR	1 portion  Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g  Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g  Haricots 125 à 250 mL 1 à 2 oeufs  100 g 1/3 tasse  Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL
--	---

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.



Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la **VITALITÉ**