



## LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN UN CLIN D'ŒIL

### LÉGUMES ET FRUITS

Frais, surgelés, en compote ou en conserve, ils devraient représenter la moitié des repas!



### ALIMENTS PROTÉINÉS

Nouvelle catégorie qui combine les groupes Lait et substituts et Viandes et substituts du *Guide alimentaire* précédent.  
Le mot à retenir : variété!



### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Les aliments à grains entiers sont une meilleure source de fibres que les produits raffinés, puisqu'ils contiennent toutes les parties du grain.



**NOUVEAU GUIDE OU PAS,  
LES ALIMENTS, EUX,  
NE CHANGENT PAS!**



### BONS OU MAUVAIS ALIMENTS ?

Une vision positive des aliments est une notion importante lorsqu'on parle d'alimentation avec les élèves. En effet, on ne devrait pas catégoriser les aliments comme étant bons ou mauvais.

Certains aliments sont tout simplement plus nutritifs que d'autres et devraient donc être consommés plus souvent et en plus grande quantité. L'idée est de favoriser une relation saine avec la nourriture et d'éviter qu'il y ait des «interdits». Comme l'interdit est très attirant, on gagne à ce qu'aucun aliment ne se retrouve dans cette catégorie.



### LA SAINE ALIMENTATION, ON Y PREND GOÛT!

Vous avez envie de faire d'autres activités avec vos élèves? Plusieurs sont disponibles dans notre site Web. Visitez [EducationNutrition.ca](http://EducationNutrition.ca) pour aborder :

- ⦿ LA PROVENANCE ET LA COLLATION AU PRÉSCOLAIRE
- ⦿ LE DÉJEUNER AU 1<sup>ER</sup> CYCLE
- ⦿ LE LUNCH AU 2<sup>E</sup> CYCLE
- ⦿ L'IMAGE CORPORELLE AU 3<sup>E</sup> CYCLE

Et pour ne rien manquer, abonnez-vous à notre infolettre!