

a. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

MODULE 5

[Le Guide alimentaire canadien](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/) peut vous aider à faire des choix alimentaires sains pour votre bébé et vous-même. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/)

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire

© Le Ministère de la Santé et du Bien-être du Canada. Reproduction autorisée pour la vente de produits de Santé Canada. Imprimé en Canada. 11 884-2537/2538 8581 1 877 646-6622/2538-7 8581 1 877 646-6622/2538-7 P. 16 810006

Canada

Que devrais-je manger?

Le Guide alimentaire canadien contient de nombreuses idées et de façons de manger plus sainement. En cliquant sur l'un des liens ci-dessous, vous serez redirigé vers plus d'informations sur ce sujet.

Pour bien manger, vous devez :

- [Manger une variété d'aliments sains chaque jour.](http://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/) (lien : food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/)
- [Manger beaucoup de légumes et de fruits.](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/) (lien : [guide-](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/)

alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-legumes-et-fruits/)

- [Manger des aliments protéinés.](http://alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/)
 - [Manger des aliments à grains entiers.](http://alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/)
 - [Faire de l'eau votre boisson de choix.](http://alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/)
-

Quelle quantité de nourriture devrais-je manger?

La quantité de nourriture que vous devez manger dépend du poids que vous devez prendre, de votre niveau d'activité et de votre type d'alimentation. N'oubliez pas d'écouter votre corps. Mangez quand vous avez faim et arrêtez quand vous êtes rassasié. [Cliquez sur ce lien](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/) : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/ pour découvrir comment être plus conscient de vos habitudes alimentaires.

Au cours des deuxième et troisième trimestres, vous devrez manger un peu plus. Cela peut inclure une collation supplémentaire chaque jour. Les collations peuvent comprendre quelques aliments sains et une boisson saine. Des exemples de collations saines pourraient être une pomme et un verre de lait ou des bâtonnets de légumes et de l'houmous. [Cliquez sur ce lien](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/collations-sante/) pour d'autres idées de collations santé. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/collations-sante/)

Habitudes alimentaires saines

Outre les aliments que vous choisissez, d'autres trucs peuvent vous aider à manger plus sainement :

- [Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/)
- [Cuisinez plus souvent.](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent/)
- [Savourez vos aliments.](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/)
- [Prenez vos repas en bonne compagnie.](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-repas-bonne-compagnie/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-repas-bonne-compagnie/)
- [Utilisez les étiquettes des aliments.](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/consultez-les-etiquettes-des-aliments/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/consultez-les-etiquettes-des-aliments/)
- [Limitez la consommation d'aliments hautement transformés.](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/)
- [Soyez conscient du marketing alimentaire.](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires/)

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien
plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de
vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



Prenez vos repas
en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes
des aliments



Limitez la consommation d'aliments
élevés en sodium, en sucres
ou en gras saturés



Restez vigilant face
au marketing alimentaire

Voici quelques ressources du Guide alimentaire canadien pour vous aider à faire des choix plus sains lorsque vous cuisinez et achetez des aliments :

- [Recettes](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseil...) pour le petit déjeuner, le dîner / le souper et les collations. (lien : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseil...)
- [Méthodes de cuisson saines](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/methodes-cuisson-saines/) (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/methodes-cuisson-saines/)
- [Une alimentation saine à petit budget](http://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-eating-on-a-budget/) (lien : food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-eating-on-a-budget/)