

# Recommandations en matière d'alimentation saine



**Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.**

#### **Prenez conscience de vos habitudes alimentaires**

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

#### **Cuisinez plus souvent**

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

#### **Savourez vos aliments**

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

#### **Prenez vos repas en bonne compagnie**

**Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.**

**Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.**

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

**Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.**

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

#### **Faites de l'eau votre boisson de choix**

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

#### **Utilisez les étiquettes des aliments**

**Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.**