

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe	Filles et garçons		Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits		4	5	6	7	8	7-8	8-10	7 7
Produits céréaliers		3	4	6	6	7	6-7	8	6 7
Lait et substituts		2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3 3
Viandes et substituts		1	1	1-2	2	3	2	3	2 3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

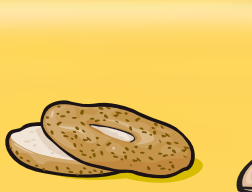

Légumes frais, surgelés ou en conserve
125 mL (½ tasse)


Légumes feuillus
Cuits : 125 mL (½ tasse)
Crus : 250 mL (1 tasse)


Fruits frais, surgelés ou en conserve
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)


Jus 100 % purs
125 mL (½ tasse)


Pain
1 tranche (35 g)


Bagel
½ bagel (45 g)


Pains plats
½ pita ou ½ tortilla (35 g)



Riz, boulgour ou quinoa, cuit
125 mL (½ tasse)


Céréales
Froides : 30 g
Chaudes : 175 mL (¾ tasse)



Pâtes alimentaires ou couscous, cuits
125 mL (½ tasse)

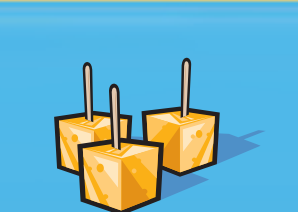

Lait ou lait en poudre (reconstitué)
250 mL (1 tasse)


Lait en conserve (évaporé)
125 mL (½ tasse)


Boisson de soya enrichie
250 mL (1 tasse)



Yogourt
175 g (¾ tasse)


Kéfir
175 g (¾ tasse)


Fromage
50 g (1 ½ oz)


Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits
75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)


Légumineuses cuites
175 mL (¾ tasse)


Tofu
150 g ou 175 mL (¾ tasse)

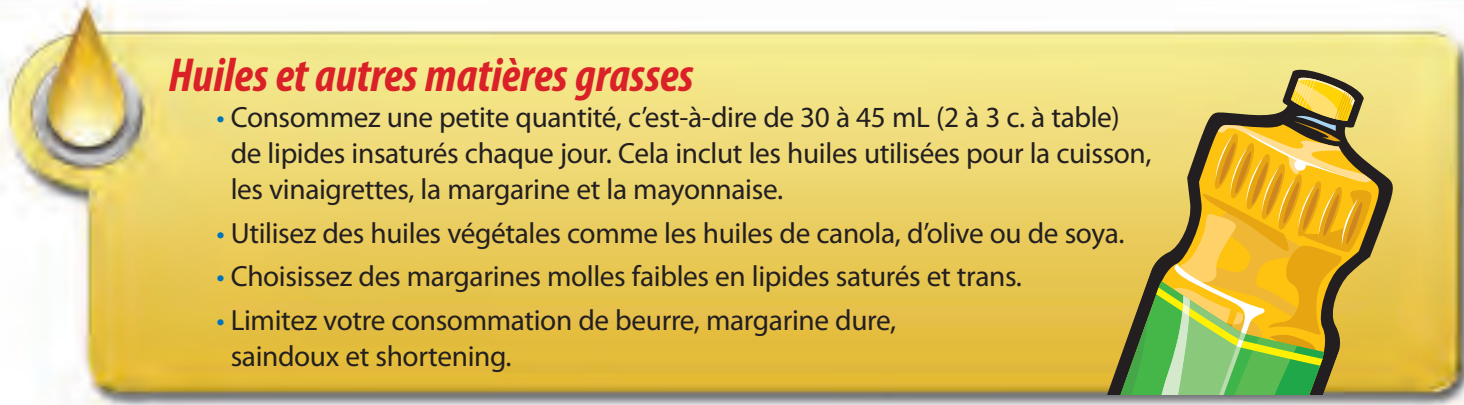

Oeufs
2 oeufs


Beurre d'arachide ou de noix
30 mL (2 c. à table)


Noix et graines écalées
60 mL (¼ tasse)

Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
 - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
 - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
 - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
 - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
 - Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.
 - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
 - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.
- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
 - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
 - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
 - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.
- Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.*
 - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
 - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
 - Cuissez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
 - Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.


Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.


Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.


Buvez de l'eau pour étancher votre soif !
Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

