

SAVIEZ-VOUS QUE le mois de mars est le mois de la NUTRITION?

Vous le savez sans doute : bien manger est important pour votre santé et votre bien-être! Comme le mois de mars est décrété comme le mois de la nutrition, pourquoi ne pas en profiter pour se rappeler les bonnes pratiques alimentaires à adopter!



FAVORISEZ UNE ALIMENTATION SAINNE

➔ Référez-vous au Guide alimentaire canadien

D'abord, pour vous guider sur les types d'aliments à privilégier dans votre assiette aux différents repas de la journée, vous pouvez vous référer au [Guide alimentaire canadien](#).

BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

➔ Utilisez les étiquettes des aliments

• Lorsque vous faites l'épicerie, portez attention aux étiquettes des produits alimentaires : plusieurs informations nutritionnelles s'y retrouvent. Ces informations peuvent vous aider à faire des choix plus éclairés quant aux aliments sains à consommer.

Par exemple, le % de la valeur quotidienne (% VQ) peut servir de guide pour vous montrer si la portion déterminée contient une petite ou une grande quantité d'un nutriment (5 % VQ ou moins c'est peu, tandis que 15 % VQ ou plus c'est beaucoup).

• En jetant un coup d'œil aux étiquettes, pourquoi ne pas en profiter pour prioriser les produits d'ici! Vous encouragerez local, en plus de diminuer les gaz à effet de serre produits par le transport des produits provenant d'ailleurs.

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

Les aliments qui ont un apport élevé en sodium, en sucres ou en gras saturés se retrouvent dans la catégorie des aliments transformés. Il est important de limiter le plus possible la consommation de ces aliments transformés puisqu'ils peuvent contribuer au développement de diverses maladies chroniques.

Par exemple, pour réduire votre consommation d'aliments transformés, vous pouvez :

- Remplacer les boissons sucrées par de l'eau ;
- Faire une recette de muffins à la maison au lieu d'acheter les muffins vendus en épicerie ;
- Préparer vos propres repas surgelés en choisissant une recette santé que vous congelez en portions par la suite.

➔ Restez vigilant face au marketing alimentaire

Le marketing alimentaire est un type de publicité favorisant la vente de certains produits alimentaires (message sur les réseaux sociaux, annonces publicitaires à la télévision ou à la radio, etc.). Se fier aux étiquettes directement sur le produit alimentaire plutôt que de se fier uniquement aux messages publicitaires est une bonne façon de demeurer prudent pour s'assurer que nos choix alimentaires sont sains.

Source :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>