

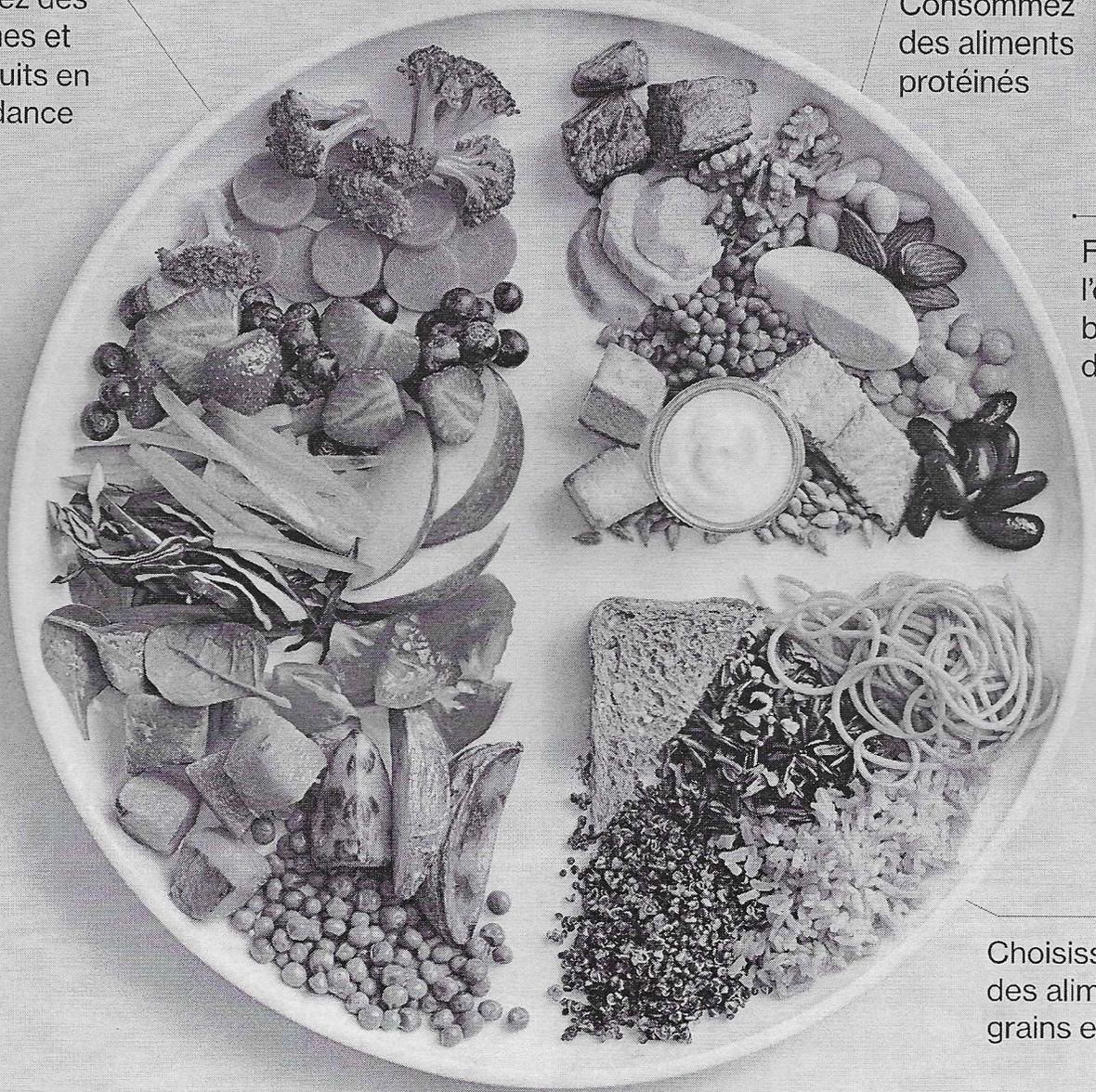
Bien manger. Bien vivre.

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 Guide alimentaire canadien: nouvelles recommandations, nouvelles controverses

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

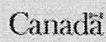
Mangez des légumes et des fruits en abondance

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

Guide alimentaire canadien

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

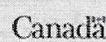
Prenez vos repas en bonne compagnie

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

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire

Franco presse

Roxanne Lormand
• Journaliste • 25 janvier 2019
Agricom

PARTAGEZ

TWETEZ

ENVOYEZ