

## À propos du nouveau guide alimentaire canadien



### Que contient l'Assiette bien manger?

Santé Canada a publié le nouveau guide alimentaire en janvier 2019. Vous trouverez ce guide et une foule d'autres ressources sur son site Web.

### Assiette bien manger

Mangez des légumes et des fruits en abondance



Faites de l'eau votre boisson de choix

L'eau contribue à éteindre la soif et à remplacer les pertes quotidiennes pour prévenir la déshydratation. Elle facilite également les processus métaboliques et digestifs.



Consommez des aliments protéinés

#### Protéines alimentaires

Il s'agit notamment des protéines d'origine animale et des protéines végétales. Les produits laitiers appartiennent à cette catégorie.

#### Protéines végétales versus animales

Ces deux sources de protéines sont riches en nutriments. Il est recommandé de consommer une variété d'aliments protéinés pour combler tous les besoins nutritionnels. Sans une bonne planification des repas, les végétariens et les végétaliens s'exposent à certaines carences nutritionnelles, comme la vitamine B12. Quel que soit le régime alimentaire, il se doit d'être équilibré.

Choisissez des aliments à grains entiers

#### À retenir...

L'**Assiette bien manger** illustre l'*apport global pour la journée*, y compris les collations. À titre indicatif, remplissez la moitié de votre assiette de fruits et légumes, le quart d'aliments protéinés et l'autre quart d'aliments à grains entiers, et ce, à chaque repas. Une alimentation variée procure les nutriments essentiels pour grandir, apprendre et être en santé.

#### POUR PLUS D'INFORMATIONS

Une alimentation saine va bien au-delà des aliments dans votre assiette. Se soucier de ses habitudes alimentaires, cuisiner plus souvent, déguster les aliments et prendre les repas en bonne compagnie font tous partie intégrante d'une saine alimentation. Pour en savoir davantage, visitez le <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

CONTACTEZ-NOUS

Pour plus d'informations

Communiquez avec les diététistes de la CSEM pour vous renseigner sur les programmes d'éducation nutritionnelle à instaurer dans vos écoles. Visitez le [www.nutrition.emsb.qc.ca](http://www.nutrition.emsb.qc.ca).



## À propos du nouveau guide alimentaire canadien



Depuis le lancement du nouveau guide alimentaire canadien en janvier 2019, sa représentation visuelle d'une assiette santé a donné lieu à certains mythes et idées fausses en matière de nutrition.

### Le point sur le nouveau guide alimentaire canadien

#### MYTHE



Le **LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS** **ne font plus** partie du guide.

#### RÉALITÉ

Le **lait et les produits laitiers** sont maintenant considérés comme des **aliments protéinés**. Ils demeurent une **source importante de calcium et de vitamine D**.



Le **VÉGÉTARISME ET LE VÉGÉTALISME** constituent des régimes alimentaires **plus nutritifs**.

La **viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer** sont nutritifs et font partie d'une alimentation saine, car ils renferment des **protéines, du fer et de la vitamine B12**. Il est suggéré de **consommer plus souvent des protéines végétales** pour un cœur en santé puisqu'elles contiennent plus de fibres et sont plus faibles en gras saturés et en sodium que les viandes transformées.



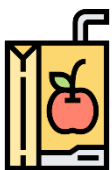
Les **ALIMENTS À GRAINS RAFFINÉS** (p. ex., pain blanc, riz, pâtes) **ne font plus** partie du guide alimentaire.

Les **aliments à grains entiers** devraient être **priviliés plus souvent** que les aliments à grains raffinés étant donné que **leur apport en fibres, vitamines et minéraux est plus élevé**. Au Canada, la **farine blanche doit être enrichie** de vitamines B et de fer.



Le **LAIT** n'est pas santé.

Le **lait** est une **excellente source de calcium, de vitamine D et de phosphore**. Les **enfants et les adolescents** ont des **besoins plus élevés en calcium et en phosphore**, lesquels sont essentiels au **développement et à la santé des os**.



Le **JUS DE FRUITS À 100 %** ne présente **aucun avantage nutritionnel**.

Bien que le **jus de fruits à 100 %** ne renferme **aucun sucre ajouté** et qu'il soit une **source de vitamine C**, de vitamine A, de potassium et d'eau, le **jus extrait ne contient aucune fibre** et renferme une quantité concentrée de sucre. Par conséquent, il est recommandé dans le nouveau guide d'en limiter la consommation. **Il est préférable de consommer des fruits frais, car ils comportent plus d'avantages nutritionnels et contiennent également des fibres**.

