

# MOIS DE LA NUTRITION 2024 MONTH

## Bonjour!

En ce mois de la nutrition, nous vous invitons à réfléchir à vos habitudes alimentaires tout en soulignant le thème de l'année, «**Trouvez un équilibre naturel à votre alimentation**».

L'alimentation n'est pas une science exacte! Il s'agit plutôt d'un juste milieu, où nous visons l'équilibre plutôt que la perfection au quotidien. Le plus important est d'inclure une variété d'aliments nutritifs à tous les repas.

## Trouver le juste milieu

Les aliments nutritifs sont essentiels pour notre corps et notre santé. **L'assiette santé** du **Guide Alimentaire Canadien** est un outil simple qui permet de repérer rapidement les différents aliments nutritifs.

**L'assiette santé** est divisée en trois groupes, chacun ayant une variété de nutriments qui permettent à notre corps d'effectuer ses fonctions quotidiennes.

### Fruits et légumes

**Contiennent:** fibres, eau, vitamines et minéraux.

Nous aident à...

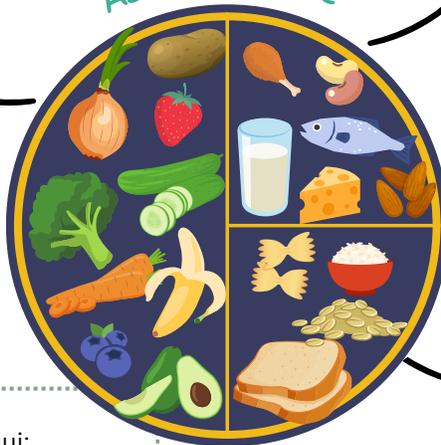


Digérer



Renforcer le système immunitaire

### Assiette santé



### Aliments protéinés

**Contiennent:** protéines et gras.

Nous aident à...



Améliorer la fonction cognitive



Construire nos os, nos muscles et notre peau



Augmenter la satiété

### Boire de l'eau

L'eau hydrate le corps, ce qui:



- régule la température corporelle
- aide au transport des nutriments
- lubrifie les joints

Vous ne buvez pas suffisamment d'eau?

Ce document peut vous inspirer.

### Grains entiers

**Contiennent:** glucides et fibres.

Nous aident à...



Avoir plus d'énergie



Augmenter la satiété

C'est en mangeant une variété d'aliments provenant de tous les groupes alimentaires que nous pouvons nous assurer de consommer tous les nutriments essentiels.

**Le saviez-vous?** Le canadien moyen ne consomme pas assez de fruits et de légumes par jour. Si c'est votre cas, le mois de la nutrition est un bon moment pour se lancer le défi de manger plus de fruits et de légumes!

# MOIS DE LA NUTRITION 2024 MONTH

## Plus d'équilibre à tous les jours

Voici 4 astuces simples pour vous aider à **trouver un équilibre** au quotidien.

- 1 Mangez une variété d'aliments à tous les repas.



- 2 Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et légumes.



Voici des façons rapides d'ajouter des légumes à vos repas:

- Préparez des soupes aux légumes
- Servez-vous une salade en accompagnement
- Ajoutez une portion de crudités en accompagnement

- 3 Variez votre source de protéine.

Ajoutez des protéines végétales à vos menus.

Plus d'info [ici](#).

### Légumineuses



Haricots



Tofu



Edamame



Lentilles



Pois chiches



Tempeh

### Noix et graines



Graines de chia



Amandes



Beurre de noix



Graines de citrouille

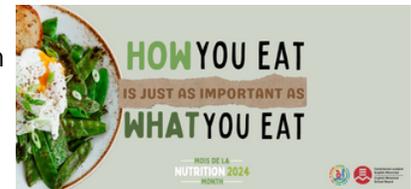


Noix de Grenoble

- 4 Mangez en pleine conscience.



Visitez notre site web pour plus d'information sur l'**alimentation pleine conscience** (anglais seulement).



## Ressources additionnelles

Voici quelques ressources à consulter pour souligner le mois de la nutrition.



We love food and the s

**Découvrez Les Aliments**  
Les Diététiste du Canada



**Le Guide Alimentaire**  
Santé Canada



**L'essentiel de la boîte à lunch et des collations**  
Les Producteurs Laitiers du Canada



**Des repas faciles à préparer avec d'excellents restes**  
Les Diététistes du Canada