

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

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



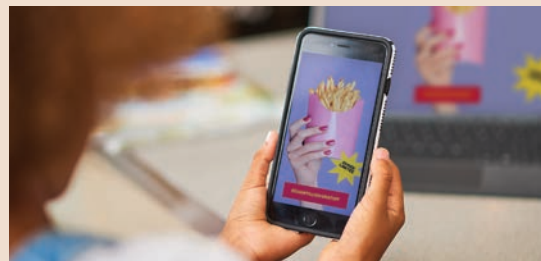
**Prenez vos repas
en bonne compagnie**



**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**