Santé Canada | Health Canada

Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

Choisissez de préférence des aliments moins gras.

Produits céréaliers
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

Canada

Produits céréaliers

5 à 12
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

1 tranche

Céréales prêtes à servir
30 g

Céréales chaudes
175 mL
3/4 tasse

2 portions

1 bagel, pain pita ou petit pain

Pâtes alimentaires ou riz
250 mL
1 tasse

Légumes et fruits

5 à 10
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

1 légume ou fruit de grosseur moyenne

Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve
125 mL
1/2 tasse

Salade
250 mL
1 tasse

Jus
125 mL
1/2 tasse

Produits laitiers

PORTIONS PAR JOUR
Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3
Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4
Adultes : 2 à 4
Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4

1 portion

250 mL
1 tasse

Fromage
3 po x 1 po x 1 po
50 g

2 tranches
50 g

175 g
3/4 tasse

Viandes et substituts

2 à 3
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

Viandes, volailles ou poissons
50 à 100 g

Poisson
1/3 à 2/3 boîte
50 à 100 g

1 à 2 oeufs

Haricots
125 à 250 mL

100 g
1/3 tasse

Beurre d'arachides
2 c. à table 30 mL

Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ MD

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997
Cat. H39-252/1992F ISBN 0-662-97564-2
Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.