

Coma bem. Viva bem.

Consuma uma variedade de alimentos saudáveis todos os dias

Coma frutas e legumes em abundância

Consuma alimentos com proteína

Faça da água a bebida da sua preferência



Escolha alimentos à base de grãos integrais

Conheça o seu guia alimentar no site
Canada.ca/FoodGuide

Coma bem. Viva bem.

Uma alimentação saudável é bem mais que os alimentos que você consome



Dê atenção aos seus hábitos alimentares



Cozinhe com mais frequência



Saboreie os alimentos



Faça as refeições em boa companhia



Utilize os rótulos dos alimentos



Limite o consumo de alimentos com alto teor de sódio, açúcares ou gordura saturada



Preste atenção aos anúncios de produtos alimentares

Conheça o seu guia alimentar no site

Canada.ca/GuideAlimentaire