



HeartSmart Kids™

Mise à jour sur le Guide alimentaire canadien

Des recommandations pratiques, scientifiquement fondées, et pertinentes pour la population

Comme vous le savez peut-être, le nouveau Guide alimentaire canadien a été dévoilé plus tôt cette année. Prenez note que les activités et les messages contenus dans les manuels **Jeunes Cœurs rythmés**^{MC} sont toujours pertinents et fondés sur les données probantes à la base des recommandations de Santé Canada. Les manuels feront l'objet d'une mise à jour au cours des années 2019 et 2020. En attendant, veuillez vous reporter à cette fiche d'information pour enrichir votre enseignement.

Les nouvelles recommandations du Guide alimentaire canadien

Voici quelques **indications** pour aligner le programme **Jeunes Cœurs rythmés**^{MC} aux recommandations du nouveau Guide alimentaire canadien :

- L'accent est moins mis sur des groupes alimentaires précis ainsi que sur les nombres et les tailles de portions.
- Le terme « aliments protéinés » est utilisé pour désigner les produits laitiers, les viandes et leurs substituts.
- L'importance de choisir des aliments à grains entiers est mise de l'avant.

Recommandations en matière d'alimentation saine

[\(lien ici\)](#)

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

[Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.](#)

- Prenez le temps de manger.
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié.

[Cuisinez plus souvent.](#)

- Prévoyez ce que vous allez manger.
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas.

[Savourez vos aliments.](#)

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation.

[Prenez vos repas en bonne compagnie.](#)

©Tous droits réservés. *Recommandations en matière d'alimentation saine.* Santé Canada. Reproduit avec la permission du Ministre de la santé, 2019.





Prenez l'habitude de manger une variété d'aliments sains tous les jours.

[Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.](#)

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés.

[Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.](#)

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations.
- Lors de vos sorties au restaurant, choisissez des aliments plus sains.

[Faites de l'eau votre boisson de choix.](#)

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.

[Utilisez les étiquettes des aliments.](#)

[Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.](#)

Les ressources accessibles en ligne

- [Guide alimentaire en bref](#) (Cliquez sur chacune des sections de l'assiette pour obtenir une liste des aliments sains qui figurent dans cette catégorie.)
- [Données probantes à l'appui du Guide alimentaire](#)
- [Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation](#) à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques
- Autres ressources comme des [conseils](#), des [recettes](#) et des [affiches à télécharger](#)



©Tous droits réservés. *Guide alimentaire canadien : En bref.* Santé Canada. Reproduit avec la permission du Ministre de la santé, 2019.