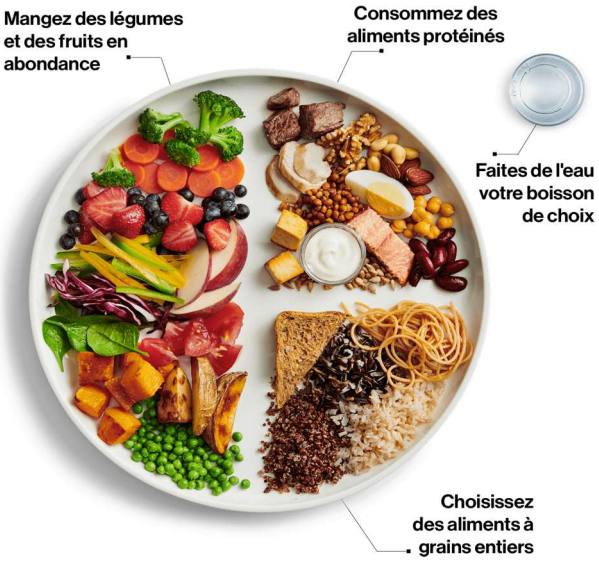
SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Le guide alimentaire canadien 2019

Le guide alimentaire canadien fournit plusieurs informations pertinentes pour instaurer de saines habitudes alimentaires :

- Choix alimentaires
- Habitudes alimentaires
- Recettes
- Conseils
- Ressources



Les saines habitudes alimentaires

☐ **Planifier des repas et des collations à des heures régulières**
- Manger **trois** repas par jour ou **six** petits repas à des moments précis de la journée

☐ **Prendre plaisir à cuisiner et préparer les repas**
- Cuisiner plus souvent selon les goûts et intérêts

☐ **Créer un environnement favorable et agréable**
- Prendre un repas en bonne compagnie
- Rendre l'aire de repas attrayante
- Faire jouer de la musique en arrière-plan
- Faire des choix alimentaires sains, équilibrés et variés

☐ **Prendre conscience des habitudes alimentaires**
- Éviter de trop manger, reconnaître les signaux de faim et de satiété
- Savourer la nourriture
- Faire des choix alimentaires plus sains
- Éviter les aliments hautement transformés (excès de sodium, sucre ou gras saturés)

☐ **Prendre le temps de manger**
- Manger lentement et avec attention
- Manger sans distraction

Être attentif et réagir aux sensations de faim ou de satiété permet de décider du bon moment où manger et de la bonne quantité de nourriture.

Signes de la faim: le moment où il faut se mettre quelque chose sous la dent !

- ☐ Gargouillis dans l'estomac
- ☐ Sensation de vide dans l'estomac
- ☐ Petites crampes
- ☐ Baisse d'énergie, difficulté à se concentrer

Signes de satiété: le moment où il faut arrêter de manger !

- ☐ Se sentir rassasié sans être trop plein
- ☐ Trouver les aliments moins savoureux
- ☐ Ressentir un regain d'énergie
- ☐ Se sentir confortable, bien

Les autres ressources Web

1. Extenso

Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

https://www.extenso.org/

2. MonÉquilibre

Organisme Équilibre

www.monequilibre.ca

3. Guide Alimentaire canadien

https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/

4-Gouvernement du Québec

https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alimentation/alimentation-saine/

Référence bibliographique

Gouvernement du Canada. (c2019). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Canada : Direction des communications du Gouvernement du Canada. Repéré à https://guide-alimentaire.canada.ca/fr

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre