

Alimentation saine

L'alimentation saine est la clé d'une bonne santé! Manger sainement consiste à consommer des aliments nutritifs en quantité suffisante, c'est-à-dire la quantité dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. Une alimentation saine vous aidera à être en bonne santé aujourd'hui et dans l'avenir!



ENGAGEZ-VOUS À FAIRE CE QUI SUIT :

- Planifiez d'avance. Établissez des menus hebdomadaires et assurez-vous d'avoir tout ce qu'il faut sous la main.
- Gagnez du temps. Doublez les quantités de vos recettes et congelez des plats pour un autre jour.
- Dressez une liste de vos recettes préférées afin de faciliter la planification des repas.
- À l'épicerie, concentrez-vous sur ce qui se trouve autour du périmètre du magasin. C'est là que sont tous les produits frais.
- Offrez à vos enfants une variété d'aliments sains à des heures régulières et à un endroit propice. Laissez-les décider s'ils veulent manger et la quantité qu'ils désirent.

Le saviez-vous?

- Il n'existe pas d'aliment parfait. Il faut varier!
- Privilégiez les fruits et les légumes verts ou orange : ils sont plus nutritifs!
- Manger est un des grands plaisirs de la vie! Prenez le temps de savourer chaque bouchée!

www.gnb.ca/mieux-etre