

Canada's
food guide



The New Food Guide

Health Canada
Office of Nutrition Policy and Promotion
2019

Overview

- Background
- What's new with Canada's Food Guide
- A closer look at Canada's Food Guide
- Canada's Food Guide Resources
- Next steps





Le nouveau Guide alimentaire

Santé Canada

Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition
2019

Aperçu

- Contexte
- Quoi de neuf avec le Guide alimentaire canadien
- Un aperçu plus près du Guide alimentaire canadien
- Ressources du Guide alimentaire canadien
- Prochaines étapes



Background



Why the Food Guide Matters to Canadians

- Integrated widely by governments and stakeholders into nutrition policies, programs, and resources.
- Taught in schools and promoted by health professionals when supporting Canadians to eat well.
- Can help influence the foods served and sold in Canada's public institutions from day cares and schools, to long-term care facilities, as well as the foods Canadians choose for themselves and their families.



Why Revise the Food Guide?

- To **address challenges** for users such as:
 - Applying recommendations in every day life, including building healthy meals and snacks.
 - Providing the right information to the right audience.
- To **ensure alignment** with most current evidence on topics such as sodium, saturated fat and sugars.



Core Principles



**Evidence
Based**



**Respectful
and
Meaningful
Engagement**



**Relevant and
Useful**



**Openness and
Transparency**



Contexte



Pourquoi le Guide alimentaire canadien est-il important pour les Canadiens?

- Les gouvernements et les intervenants l'intègrent largement aux politiques, aux programmes et aux ressources en matière de nutrition.
- Il établit les fondements de ce qu'on enseigne aux enfants dans les écoles et de ce que les professionnels de la santé encouragent lorsqu'ils aident les Canadiens à bien manger.
- Il peut avoir une influence sur les aliments servis et vendus dans les établissements publics du Canada, depuis les garderies et les écoles jusqu'aux établissements de soins de longue durée, ainsi que sur les aliments choisis par les Canadiens pour eux-mêmes et leur famille.



Pourquoi le Guide alimentaire a-t-il été révisé?

- Pour **mieux répondre aux défis** identifiés par les utilisateurs tels que:
 - Comment appliquer les recommandations dans la vie de tous les jours, y compris dans la préparation des repas et des collations santé.
 - Comment fournir la bonne information au bon public.
- Pour **assurer l'harmonisation** avec les données probantes les plus récentes sur des sujets comme le sodium, les gras saturés et les sucres.



Principes fondateurs



Données probantes et solides



Mobilisation responsable et significative



Pertinent et utile



Ouverture et transparence



Canada's
food guide

What's new with Canada's Food Guide



Canada's Food Guide at a Glance

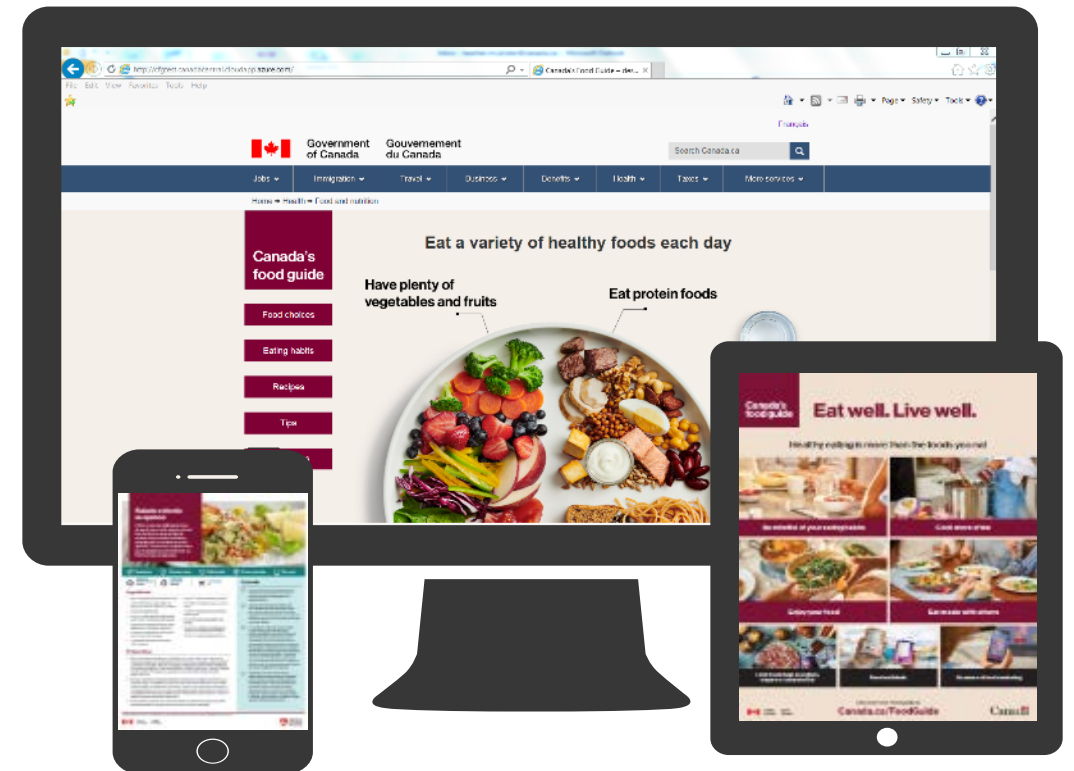
The new Food Guide is an **online suite of resources** that better meets the needs of different users including the general public, policy makers, and health professionals, including:

- Actionable advice for Canadians on healthy food choices and healthy eating habits including cooking more often and being mindful of eating habits.
- Updated recommendations on saturated fat, sodium, and sugars including guidance on confectioneries and sugary drinks such as soft drinks, sweetened milk and juice.
- Mobile-responsive web content to support Canadians in eating healthily whenever, and wherever they go.



Online Resources Available in English and French

- Canada's Dietary Guidelines for Health Professionals and Policy Makers
- Food Guide snapshot
- Videos, recipes and actionable advice
- Evidence including the *Evidence Review for Dietary Guidance 2015* and the *Food, Nutrients and Health: Interim Evidence Update 2018*



Canada.ca/FoodGuide

Quoi de neuf avec le Guide alimentaire canadien?



Aperçu du Guide alimentaire canadien

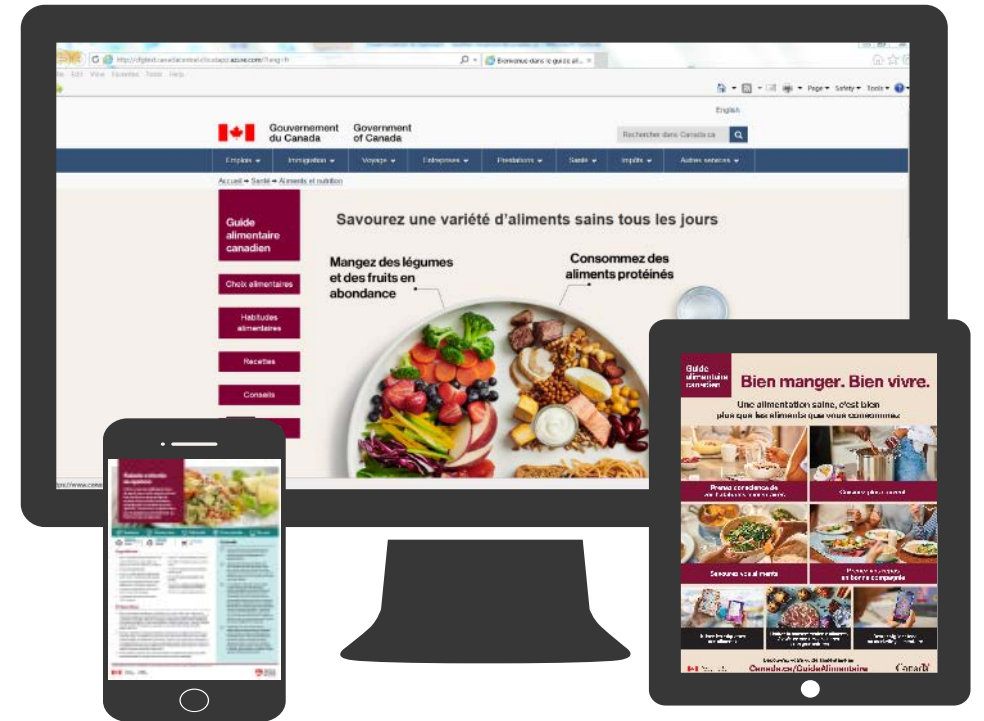
Le nouveau Guide alimentaire est une **série de ressources en ligne** qui répond mieux aux besoins des différents utilisateurs, y compris le grand public, les responsables des politiques et les professionnels de la santé. Il contient notamment :

- Des conseils pratiques sur les choix sains et les habitudes alimentaires saines, y compris cuisiner plus souvent et prendre conscience des habitudes alimentaires
- Des recommandations actualisées sur les gras saturés, le sodium et les sucres, y compris les confiseries et les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les laits sucrés et les jus
- Un contenu Web adapté aux appareils mobiles pour aider les Canadiens à manger sainement quand ils le veulent et n'importe où



Ressources en ligne Disponibles en français et en anglais

- Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation
- Guide alimentaire en bref
- Vidéos, Recettes et conseils pratiques
- Données probantes, y compris l'*Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires (2015)* et l'*Effets des nutriments et des aliments sur la santé : Mise à jour intérimaire des données probantes (2018)*



Canada.ca/GuideAlimentaire

Canada's
food guide

A closer look at Canada's Food Guide



Food Guide Snapshot

For Canadians

- At-a-glance presentation of food choices and eating habits.
- Available in mobile-friendly and PDF format.
- Online entry point to Canada's healthy eating recommendations



Food Guide Snapshot

Canada's food guide

- Provides a clear and simplified way to communicate the key concepts of Canada's Dietary Guidelines and Healthy Eating Recommendations for Canadians.
- Depicts the concept of proportionality with respect to food groupings to support Canadians in building healthy meals.
- Shows food examples to represent a variety of nutritious foods.



Eat a Variety of Healthy Foods Each Day

Eat plenty of vegetables and fruits, whole grain foods and protein foods. Choose protein foods that come from plants more often.

- Choose foods with healthy fats instead of saturated fat.

Examples:

- Vegetables and fruit including fresh, frozen or canned options.
- Whole grain foods such as whole grain pasta, brown rice and quinoa.
- Protein foods such as lentils, lean meats, fish, unsweetened milk and fortified soy beverages.
- Foods with healthy fats, such as nuts, seeds, avocados, fatty fish, vegetable oils, and soft margarine.



Eat a Variety of Healthy Foods Each Day



Make water your drink of choice.

- Replace sugary drinks with water.

Unsweetened healthy drink options other than water can include lower fat white milk, plant-based beverages, coffee and tea.



Eat a Variety of Healthy Foods Each Day

- **Limit highly processed foods. If you choose these foods, eat them less often and in small amounts.**
 - Prepare meals and snacks using ingredients that have little to no added sodium, sugars or saturated fat.
 - Choose healthier menu options when eating out.
- **Use food labels.**
- **Be aware that food marketing can influence your choices.**



Healthy Eating is More Than the Foods You Eat

Be Mindful of Your Eating Habits.

- Take time to eat. Notice when you are hungry and when you are full.

Enjoy Your Food.

- Culture and food traditions can be part of healthy eating.

Cook More Often.

- Involve others in planning and preparing meals.

Eat Meals with Others.

- Share food traditions, across generations and cultures.



Guide
alimentaire
canadien

Un aperçu plus près du Guide alimentaire canadien



Guide alimentaire en bref

Pour les Canadiens

Présentation en un coup d'œil des choix alimentaires et des habitudes alimentaires.

Une ressource disponible en format adapté au appareils mobiles et en format PDF.

Point d'entrée pour visionner les recommandations en matière d'alimentation saine.

Guide alimentaire canadien **Bien manger. Bien vivre.**

Savorez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire

Guide alimentaire canadien **Bien manger. Bien vivre.**

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

Savorez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Restez vigilant face au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire

Guide alimentaire en bref

Propose une façon claire et simplifiée de communiquer les concepts clés des Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation et des Recommandations en matière de saine alimentation auprès des Canadiens.

Décrit le concept de proportionnalité en ce qui concerne les groupes d'aliments afin d'aider les Canadiens à préparer des repas sains.

Présente des exemples d'aliments pour évoquer une variété d'aliments de haute valeur nutritive.

Guide alimentaire canadien **Bien manger. Bien vivre.**

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire



Guide alimentaire canadien **Bien manger. Bien vivre.**

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Restez vigilant face au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire



Savourer 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.

Exemples:

- Les légumes et les fruits y compris les options frais, surgelés ou en conserve
- Les aliments à grains entiers, par exemple les pâtes faites de grains entiers, le riz brun et le quinoa
- Les aliments protéinés, par exemple des lentilles, des viandes maigres, du poisson, du lait et des boissons de soya enrichies non sucrées



Savourer une variété d'aliments sains tous les jours



Faites de l'eau votre boisson de choix.

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.

Des options de boissons non sucrées autres que l'eau peuvent comprendre le lait plus faible en gras, les boissons végétales, le café et le thé.



Savourer une variété d'aliments sains tous les jours

- **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.
- **Utilisez les étiquettes des aliments.**
- **Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.**



Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.

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

Savourez vos aliments.

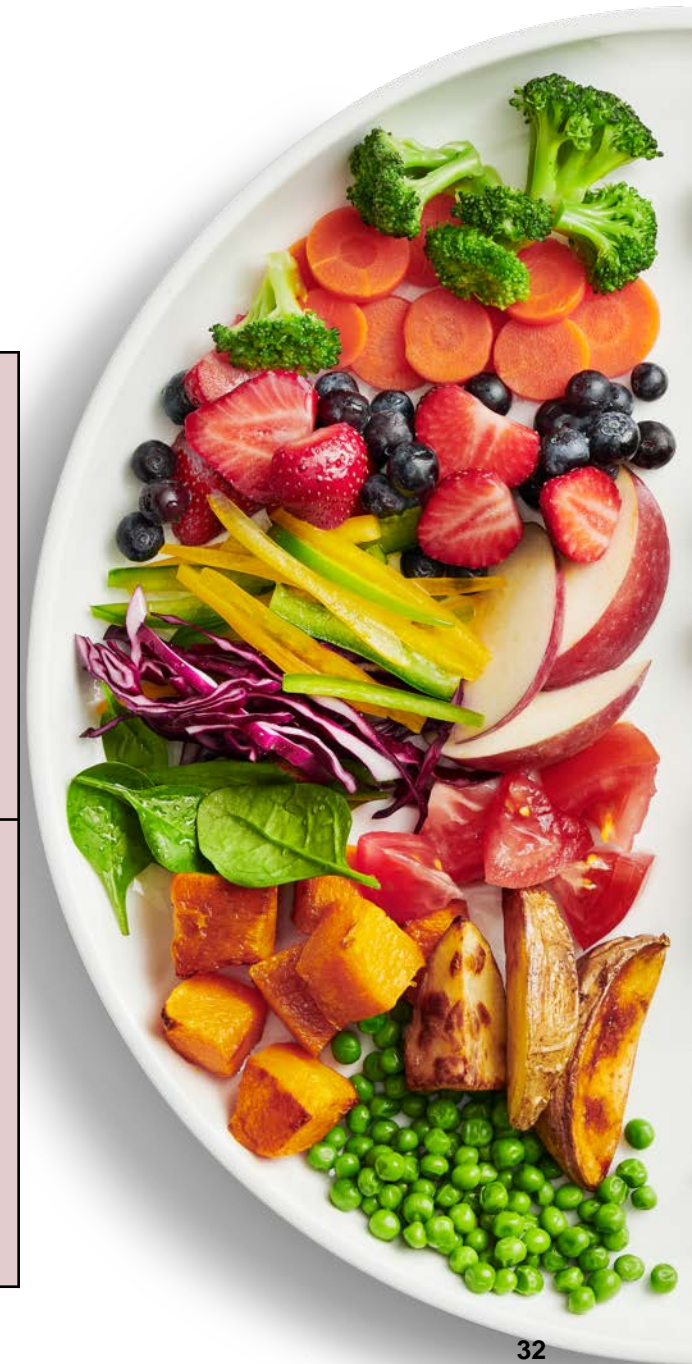
- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation.

Cuisinez plus souvent.

- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas.

Prenez vos repas en bonne compagnie.

- Transmettre les traditions alimentaires d'une génération à l'autre et les partager avec les autres communautés.



Canada's
food guide

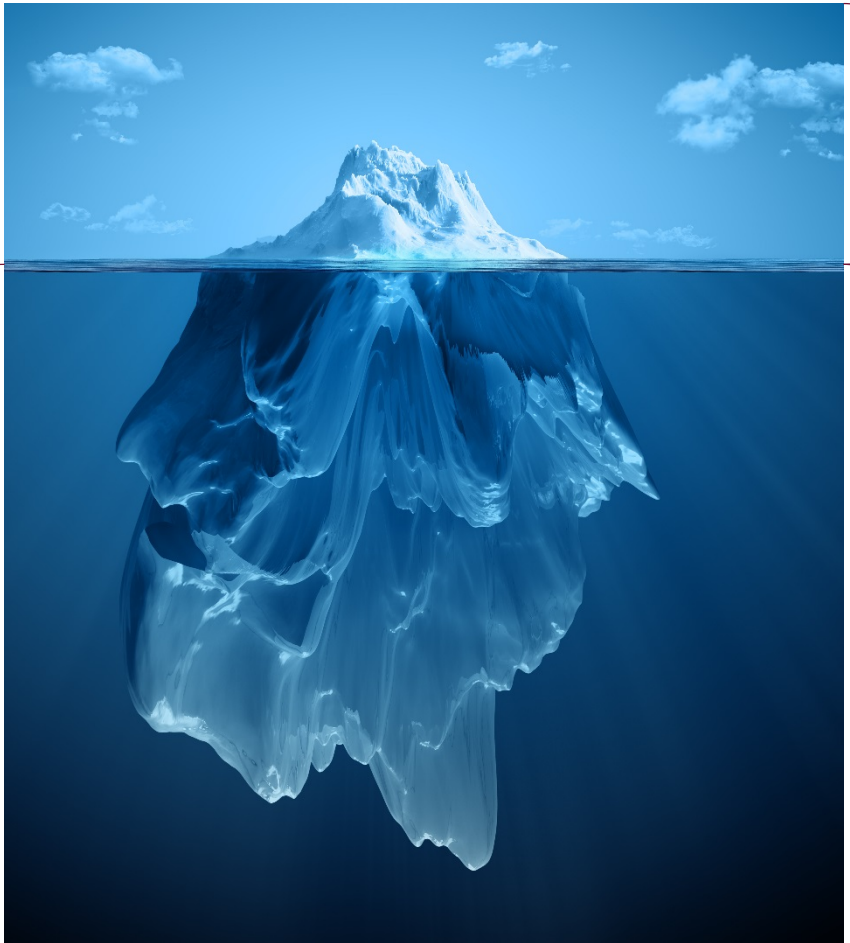
Canada's Food Guide Resources



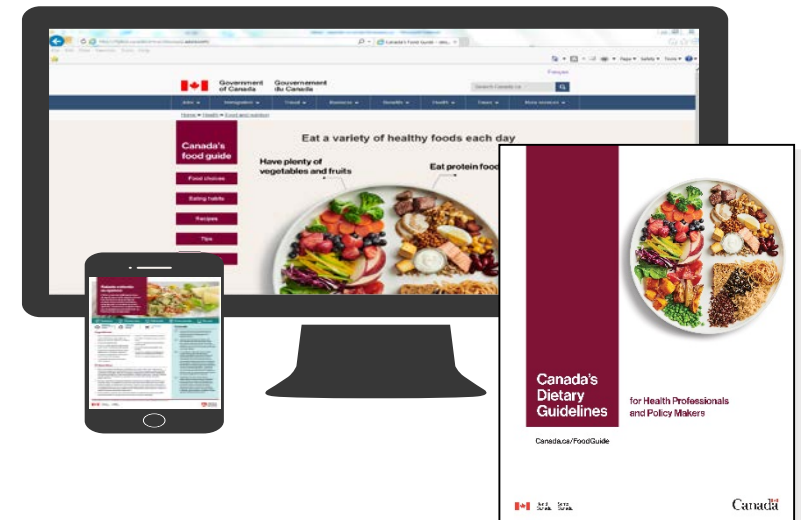
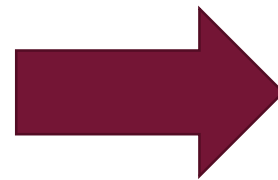
Beyond the Plate

Canada's food guide

Food Guide Snapshot





Canada's Food Guide







Healthy food choices

Eat a variety of healthy foods 


Limit highly processed foods 

Make water your drink of choice 

Use food labels

Be aware of food marketing 

Healthy eating habits

Be mindful of your eating habits 

Involving kids in planning and preparing meals teaches them food skills and the importance of healthy eating.

On this page

- [Benefits of involving kids in planning and preparing meals](#)
- [How to involve kids in planning and preparing meals](#)
- [Age-appropriate meal planning and preparing tasks](#)
- [Try a family food adventure](#)

Benefits of involving kids in planning and preparing meals

You can teach your kids important [food skills](#) to set them up for a lifetime of healthy eating.

By involving kids in planning and preparing meals, you can:

- nurture healthy eating habits
- increase their self-confidence
- share culture and family traditions
- give them hands-on learning experiences
- stay connected and spend quality time together
- encourage picky eaters to try foods they helped prepare
- set the foundation for children to learn and improve food skills

Kids can learn:


- how to:
 - grocery shop







Healthy food choices

Eat a variety of healthy foods 


Limit highly processed foods 

Make water your drink of choice 

Replace sugary drinks 

Sugary drinks and your teen

Use food labels

Be aware of food marketing 

Healthy eating habits

Teens may not admit it, but they look to their parents to help guide their choices and behaviour. Help your teen replace sugary drinks with water.

On this page

- [Benefits of decreasing your teen's intake of sugary drinks](#)
- [How to help lower your teen's intake of sugary drinks](#)

Benefits of decreasing your teen's intake of sugary drinks

Parental influence can play a major role in decreasing teens' intake of sugary drinks.

Reducing your teen's intake of sugary drinks may lead to a decreased risk of:

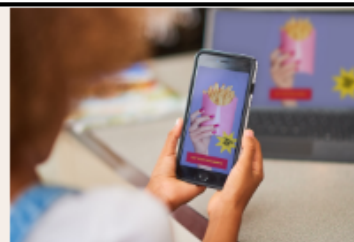
- obesity
- tooth decay
- type 2 diabetes

Teens are some of the highest consumers of sugary drinks. Sugary drinks are a major source of sugars in the diets of pre-teens and teens. Teens drink most of their sugary drinks at home in the afternoons and evenings.

Soft drinks are the most popular drink among teens. Other sugary drinks include:

- iced tea
- fruit juice
- sports drinks
- energy drinks
- hot chocolate
- chocolate milk
- speciality coffee and teas
- flavoured waters with added sugars
- fruit-flavoured drinks like fruit punch





Healthy food choices

Eat a variety of
healthy foods



Limit highly
processed foods



Make water your
drink of choice



Use food labels

Be aware of food
marketing



Limit kids' exposure to food
marketing

It is important to be aware of marketing because it can influence your food choices.

On this page

- [Food marketing and you](#)
- [How food marketing can affect your food choices](#)
- [Benefits of being aware of food marketing](#)
- [How to be aware of food marketing when making food choices](#)

Food marketing and you

Food marketing is advertising that promotes the sale of certain food or food products. Many foods and drinks that are marketed can contribute too much sodium, sugars or saturated fat to our eating patterns.

Food marketing can take on many forms, such as:

- branding
- sponsorship of events
- celebrity endorsements
- contests and sales promotions
- social media posts on:
 - Twitter
 - Pinterest



Tips for Healthy Eating

1. Meal planning, cooking and healthy choices including:

- Healthy eating on a budget
- Healthy eating and the environment


2. Healthy eating anywhere including:

- Healthy eating at school

3. Life stages:

- Teens
- Parents and children

Canada's food guide **Healthy eating on a budget**



Healthy eating doesn't have to cost more. You can choose many different healthy foods when eating on a budget.

How to eat healthily on a budget

Healthy eating on a budget can be made easier with these ideas:

Stick to your list

Buying only what is on your grocery list will help you cut down on impulse buys.

Shop for sales


Check out flyers, coupons, mobile apps and websites for deals on foods that are on your list.

Look for reduced prices. Products getting close to their best before dates and oddly shaped or slightly bruised produce may be offered at a lower price or discount. These products are just as healthy as "perfect" varieties and buying them also helps reduce [food waste](#).


Compare prices

Compare the unit price on the label to know which product is less expensive.

In grocery stores where price-matching is offered, use flyers to price match products on sale.



Canada's food guide **Healthy eating at school**



The food choices made at school can have an impact on a child's overall health. Learn how to plan, prepare and choose healthy school meals and snacks that everyone will enjoy.

On this page

- [Making healthy choices at school matters](#)
- [How to make healthy choices at school](#)
- [How to make an impact beyond the lunchbox](#)

Making healthy choices at school matters

Children spend a large portion of their day at school. Making healthy food choices while at school is important because:


- school lunches and snacks:
 - provide children with the energy and nutrients they need throughout the day
 - are a major source of the essential vitamins and minerals they need to grow and develop
- setting an example may encourage other kids to make healthy choices

How to make healthy choices at school

Remember that there are lots of healthy options. Your food choices can reflect:

- taste
- culture
- budget

Make it part of the meal plan



Healthy Eating Resources

For consumers

- Healthy eating recommendations
- Food guide snapshot
- Educational poster

For professionals

- Evidence behind the food guide
- Resources to download
 - Web buttons and images

About the food guide

- History of the food guide
- Revision process



Sign up now!



Subscribe to get the latest healthy eating updates.

Sign up now



Canada's food guide



Welcome to the April food guide update!

This month we feature: Healthy eating on a budget

What's new!

Minister of Health shows us how healthy eating is more than the foods you eat!



Recipe of the month



[Egg and veggie scramble](#)

Loaded with fresh, frozen or canned veggies, this egg scramble comes together quickly and easily to make a tasty meal.

Tips for your health...and your wallet

Compare the unit price on the label to know which product is less expensive. Find more [tips and tricks](#) that are easy on your wallet.

Feature tip: Consider the season

Fresh vegetables and fruit are usually less expensive when they are in season.

Frozen and canned vegetables and fruits can also be healthy options. They can be

Additional Health Canada Resources - Recipes



[Slow cooked lasagna](#)

Let your slow cooker do the work and come home to this heartwarming meal.



[Fun flatbread pizza](#)

Change up pizza night by using whole grain tortillas. Tortillas bake up nice and crispy, and are sure to become a favourite.



[Turkey chili](#)

This must-try chili is so versatile, the possibilities are endless. It can be enjoyed on its own or transformed into other dishes.



[West Coast Snapper Burritos](#)

These burritos are a great way to enjoy fish. Everyone will love customizing their burrito with colourful veggies.



[Couscous with Vegetables](#)

Here's a fun and colourful recipe! This customizable dish is a tasty and healthy meal that is sure to please.



[Eggplant curry](#)

The smell in your kitchen from this aromatic recipe will be enough to have the neighbours running over for dinner.



[Moose stew](#)

Complete the field to table experience with this easy to make hearty stew.



[Moroccan stew \(Harira\)](#)

The warm aromatic spices will bring the whole family running into the kitchen for dinner.



[Pineapple ginger chicken](#)

This chicken dish is tender and full of flavor.



Guide
alimentaire
canadien

Ressources du Guide alimentaire canadien

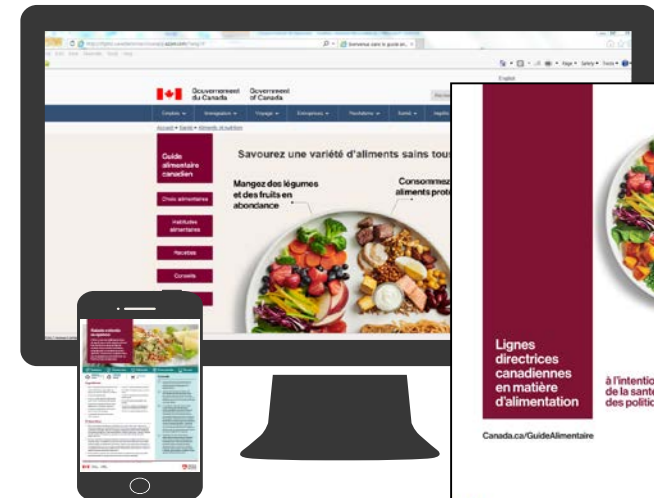
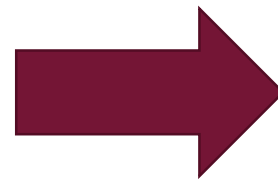


Au-delà de l'assiette

Guide
alimentaire
en bref



Guide
alimentaire
canadien



Faire participer les enfants à la planification et à la préparation des repas



Choix alimentaires sains

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours



Limitez les aliments hautement transformés



Faites de l'eau votre boisson de choix



Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire



Habitudes alimentaires saines

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



Faire participer les enfants à la planification et à la préparation des repas leur permet d'acquérir des compétences alimentaires tout en découvrant l'importance d'une alimentation saine.

Sur cette page

- [Les avantages de faire participer les enfants à la planification et à la préparation des repas](#)
- [Comment faire participer les enfants à la planification et à la préparation des repas](#)
- [Tâches liées à la planification et à la préparation des repas selon l'âge](#)
- [Vivre une aventure familiale sur le thème de la nourriture](#)

Les avantages de faire participer les enfants à la planification et à la préparation des repas

Vous pouvez aider vos enfants à acquérir de précieuses [compétences alimentaires](#) qui serviront de fondement à de saines habitudes alimentaires qui dureront toute leur vie.

En faisant participer vos enfants à la planification et à la préparation des repas, vous pouvez :

- les aider à accroître leur estime de soi
- transmettre des traditions culturelles et familiales
- favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires
- leur permettre de vivre des expériences d'apprentissage pratique
- demeurer en contact et passer des moments précieux avec vos enfants
- encourager les enfants difficiles à goûter aux aliments qu'ils ont aidé à préparer
- établir les bases nécessaires à l'acquisition et à l'amélioration des compétences alimentaires chez vos enfants

Les enfants peuvent :

- apprendre à :
 - faire l'épicerie
 - récolter des aliments
 - préparer des repas sains





Choix alimentaires sains

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours



Limitez les aliments hautement transformés



Faites de l'eau votre boisson de choix



Remplacez les boissons sucrées



Les boissons sucrées et votre adolescent

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire



Ils ne l'avouent peut-être pas spontanément, mais les adolescents se tournent vers leurs parents pour guider leurs choix et leurs comportements. Aidez votre adolescent à remplacer les boissons sucrées par de l'eau.

Sur cette page

- [Les avantages de réduire la consommation de boissons sucrées de votre adolescent](#)
- [Comment réduire la consommation de boissons sucrées de votre adolescent](#)

Les avantages de réduire la consommation de boissons sucrées de votre adolescent

L'influence des parents peut jouer un rôle essentiel dans la réduction de la consommation de boissons sucrées des adolescents.

Réduire la consommation de boissons sucrées de votre adolescent peut entraîner une diminution du risque :

- d'obésité
- de carie dentaire
- de diabète de type 2

Les adolescents sont parmi les plus grands consommateurs de boissons sucrées. Les boissons sucrées sont une source majeure de sucres dans l'alimentation des préados et des ados. La plupart du temps, les adolescents consomment leurs boissons sucrées à la maison en après-midi et en soirée.

Les boissons gazeuses sont les boissons les plus populaires chez les adolescents. Les autres boissons sucrées comprennent :

- le thé glacé
- le jus de fruits
- le chocolat chaud





Choix alimentaires sains

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Limitez les aliments hautement transformés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire

Limitez l'exposition des enfants au marketing alimentaire

Habitudes alimentaires saines

Il est important de rester vigilant face au marketing alimentaire qui risque d'influencer vos choix.

Sur cette page

- [Le marketing alimentaire et vous](#)
- [Comment le marketing alimentaire peut influencer vos choix alimentaires](#)
- [Les avantages de rester vigilant face au marketing alimentaire](#)
- [Comment rester vigilant face au marketing alimentaire quand on fait des choix alimentaires](#)

Le marketing alimentaire et vous

Le marketing alimentaire est un type de publicité favorisant la vente de certains aliments ou produits alimentaires. De nombreux aliments et boissons commercialisés peuvent présenter une teneur trop élevée en sodium, sucres ou gras saturés.

Le marketing alimentaire peut prendre diverses formes telles que :

- l'image de marque
- la promotion par une célébrité
- les concours et promotions des ventes
- les messages sur les réseaux sociaux comme :
 - Twitter
 - Pinterest
 - Snapchat
 - Facebook
 - Instagram
- les annonces publicitaires
 - à la télévision
 - à la radio
 - sur Internet



Conseils pour une alimentation saine

1. Planification des repas, cuisson et choix santé incluant:

- Mangez sainement tout en respectant votre budget
- Saine alimentation et environnement

2. Mangez sainement n'importe où incluant:

- Mangez sainement à l'école

3. Étapes de la vie incluant:

- Les adolescents
- Les parents et les enfants

Guide alimentaire canadien

Mangez sainement tout en respectant votre budget



Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour bien manger. Il est possible de choisir de nombreux aliments sains même lorsque vous avez un budget à respecter.

Comment manger sainement tout en respectant votre budget

Ces idées vous permettront de bien vous alimenter tout en respectant votre budget :

Tenez-vous-en à votre liste

Vous ferez moins d'achats impulsifs si vous vous en tenez à votre liste d'épicerie.

Surveillez les soldes

Consultez les cahiers publicitaires, les coupons, les applications mobiles et les sites Web pour dénicher des aubaines sur les aliments qui figurent sur votre liste. Recherchez les articles offerts à prix réduit. Les produits dont la date de péremption approche ou qui sont déformés ou légèrement meurtris sont parfois offerts à prix réduit ou au rabais. Ces produits sont tout aussi bons pour la santé que les produits sans imperfections. De plus, en les achetant, vous contribuez à réduire le [gaspillage alimentaire](#).

Comparez les prix

Comparez les prix à l'unité indiqués sur les étiquettes pour trouver les produits les moins chers.



Guide alimentaire canadien

Une alimentation saine à l'école



Les choix alimentaires faits à l'école peuvent avoir un impact sur la santé générale de l'enfant. Apprenez comment planifier, préparer et choisir des collations et des repas sains pour l'école qui feront le bonheur de tous.

Sur cette page

- [L'importance de faire des choix sains à l'école](#)
- [Comment faire des choix sains à l'école](#)
- [Comment avoir un impact au-delà de la boîte à lunch](#)

L'importance de faire des choix sains à l'école

Les enfants passent une grande partie de leur journée à l'école. Il est important de faire des choix alimentaires sains à l'école parce que :

- les dîners et les collations :
 - fournissent aux enfants l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin toute la journée
 - sont une source principale de vitamines et de minéraux essentiels à la croissance et au développement des enfants
- peuvent servir d'exemples et encourager d'autres enfants à faire des choix santé

Comment faire des choix sains à l'école

Rappelez-vous qu'un grand choix d'aliments sains vous est offert. Vos choix alimentaires reflètent :

- vos goûts
- votre culture
- votre budget



Ressources pour une alimentation saine

À l'intention des consommateurs

- Recommandations en matière d'alimentation saine
- Guide alimentaire en bref
- Affiche éducative

À l'intention des professionnels

- Données probantes à l'appui du Guide alimentaire
- Ressources à télécharger
 - Les bouton web et les image

Au sujet du guide alimentaire

- Historique des Guides alimentaires canadiens
- Processus de révision



Abonnez-vous dès maintenant!



Abonnez-vous aux dernières mises à jour sur la saine alimentation.

Inscrivez-vous maintenant



Guide alimentaire canadien



Voici votre mise-à-jour du mois d'avril sur le Guide alimentaire!

Le thème du mois : Mangez sainement tout en respectant votre budget

Quoi de neuf!

La ministre de la Santé nous montre qu'une saine alimentation, c'est bien plus que la nourriture que vous consommez!



Recette du mois



[Œufs brouillés aux légumes](#)

Remplis d'une panoplie de légumes frais, surgelés ou en conserve, ces œufs brouillés se préparent rapidement et facilement pour faire un repas savoureux.

Conseils pour votre santé... et votre portefeuille

Comparez les prix unitaires indiqués sur les étiquettes pour trouver les produits les moins chers. Trouvez plus de [trucs et astuces](#) qui ménagent votre portefeuille.

Conseil : tenez compte de la saison

Les légumes et les fruits sont habituellement moins chers lorsqu'ils sont de saison.

Ressources additionnelles de Santé Canada - Recettes



Lasagne simplement mijotée

Laissez votre mijoteuse faire tout le travail et rentrez à la maison pour déguster ce repas réconfortant.



Pizza à croûte mince

Transformez vos soirées pizza en utilisant des tortillas de grains entiers. Lors de la cuisson, les tortillas deviennent dorées et croustillantes!



Chili à la dinde

Ce chili est un incontournable, si polyvalent, les possibilités sont infinies. Il peut être savouré tel quel ou transformé en d'autres plats.



Burritos au vivaneau de la côte ouest

Ces burritos sont un excellent moyen d'ajouter du poisson à votre alimentation. Personnalisez votre burrito avec des légumes colorés.



Couscous aux légumes

Voici une recette débordante de couleurs et de bonne humeur! Simple et délicieux, ce couscous que vous pouvez adapter selon vos goûts, constitue un savoureux repas santé qui, vous plaira à coup sûr!



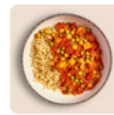
Cari de lentilles et d'aubergines

Cette recette aromatique embaumera votre cuisine et épatera vos convives.



Ragoût d'original

Complétez l'expérience « de la forêt à la table » avec ce ragoût facile à préparer.



Ragoût marocain (Harira)

Les effluves aromatiques épicées de ce mets suffiront à convaincre tout votre petit monde de passer à table.



Poulet à l'ananas et au gingembre

Ce poulet rafraîchissant est tendre et très savoureux.



Next Steps



What's Still to Come

More specific guidance for Health Professionals and Policy Makers

- Will be released later in 2019
- For use by health professionals and policy makers
- Will build on *Canada's Dietary Guidelines*

Online resources

- Will be enhanced on an ongoing basis

Considerations for Indigenous Peoples

- Health Canada and Indigenous Services Canada are committed to working with Indigenous Peoples to support the development of the distinctions-based healthy eating tools for First Nations, Inuit and Métis



Prochaines étapes



Prochaines étapes

Recommandations plus précises à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques

- Publication prévue plus tard en 2019
- À l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques
- S'inspirera des *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation*

Ressources en ligne

- Seront améliorées régulièrement

Considérations liées aux peuples autochtones

- Santé Canada et Services aux Autochtones Canada se sont engagés à travailler avec les peuples autochtones pour appuyer l'élaboration d'outils de saine alimentation fondés sur les distinctions pour les Premières Nations, les Inuits et la Nation métisse



Canada's
food guide



**Thank you!
Merci!**