

# Guide alimentaire canadien

## Aliments à privilégier

Le *Guide alimentaire canadien* est une source riche en renseignements et en conseils utiles sur les aliments et les boissons à privilégier au quotidien.

Le nouveau guide conseille de prendre l'habitude de consommer une variété d'aliments sains chaque jour. Au lieu de portions, le guide propose plutôt les proportions d'aliments qui devraient composer votre assiette, votre bol ou votre boîte à lunch :

- [Mangez des légumes et des fruits en abondance](#) – environ la moitié de votre assiette.
- [Choisissez des aliments à grains entiers](#) – environ le quart de votre assiette.
- [Consommez des aliments protéinés](#) – environ le quart de votre assiette; optez plus souvent pour des aliments protéinés d'origine végétale comme les lentilles et les haricots.
- [Faites de l'eau votre boisson de choix.](#)

Les aliments illustrés dans le *Guide alimentaire canadien* sont certes des choix sains, mais il existe une multitude d'autres possibilités tout aussi saines.

Prenez le temps d'explorer [la version en ligne du guide](#) et d'en apprendre davantage sur les nombreux autres [aliments sains à mettre dans votre assiette](#).

Vous trouverez également sur le site des [recettes](#) pour vous aider à transformer ces excellents ingrédients en mets savoureux.



Écrit par des nutritionnistes de la santé publique (2019)  
[populationhealth@saskhealthauthority.ca](mailto:populationhealth@saskhealthauthority.ca)