

Habitudes alimentaires saines

Une alimentation saine repose sur beaucoup plus que la consommation d'aliments et englobe l'horaire des repas, la façon de manger ainsi que la raison pour laquelle vous le faites.

Le *Guide alimentaire canadien* formule les recommandations suivantes :

Prendre conscience de vos habitudes alimentaires : Prévoir du temps pour planifier, préparer vos repas et manger. Évitez les distractions en mangeant et apprenez à reconnaître la sensation de faim et de satiété.

Cuisiner plus souvent : Cuisiner plus souvent constitue un bon moyen d'acquérir des habitudes alimentaires saines. Cuisiner en famille, ou en compagnie, favorise ces bonnes habitudes que l'on peut garder la vie durant. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de planifier les repas. On peut planifier pour la semaine ou encore pour quelques jours d'avance. L'essentiel est de trouver la formule qui vous convient.

Savourer vos aliments : Savourer les aliments fait partie d'une alimentation saine. En savourer leur goût tout en sachant que vous faites des choix alimentaires sains peut ajouter au plaisir de manger. La culture et les traditions alimentaires favorisent ces bonnes habitudes.

Prendre vos repas en bonne compagnie : Partager des aliments sains en compagnie de proches, d'amis, de voisins ou de collègues de travail est une excellente façon de tisser ou de renforcer les liens tout en rendant la vie agréable. Cela procure de nombreux avantages tout en contribuant à un mode de vie sain.

Pour de plus amples renseignements sur une alimentation saine, consultez le site :

[Habitudes alimentaires saines - Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](https://www.canada.ca/fr/guide-alimentaire)



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