

# LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (GAC)

## MON BIEN-ÊTRE, JE M'EN PRÉOCCUPE

**1 Prenez conscience**  
Prendre conscience de ce que vous mangez est l'une des bases du GAC. Si vous connaissez les aliments et leurs bienfaits, vous ferez de meilleurs choix.

**2 Cuisinez**  
Cuisinez souvent et évitez les repas préparés. En les préparant vous-même, ils seront plus frais, aussi vous aurez un meilleur contrôle sur l'apport en sel, en sucre et en gras.

**3 Savourez**  
Prenez le temps de mastiquer et déguster vos repas. Vous aurez moins tendance à vous suralimenter et vous apprendrez à apprécier.

**4 La bonne compagnie**  
Manger en famille ou entre amis est très bénéfique pour la santé. En plus de favoriser une bonne alimentation, cela contribue à un bien-être social et psychologique.

**5 Lisez les étiquettes**  
Apprenez à lire les étiquettes et à connaître ce que contiennent vos aliments. Évitez d'en manger si vous ne reconnaissez pas un aliment.

**6 Limitez**  
Limitez les aliments trop riches en sel, en sucre et en gras. Trouvez l'équilibre pour votre santé. Consommez-en une fois de temps en temps versus tout le temps.

**7 Le marketing**  
Ne vous laissez pas bernier par les annonces publicitaires, elles peuvent influencer vos choix. Faites vos recherches sur les produits avant de les acheter.

**8 L'eau**  
Priorisez l'eau au jus ou autres boissons sucrées. Évitez les boissons gazeuses, car elles regorgent de sucre.

**9 Les choix**  
Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments de grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez des aliments qui contiennent des bons gras.

**10 Écoutez votre faim**  
Avant de manger, demandez-vous si vous avez faim ou si c'est par gourmandise. Soyez à l'écoute de votre corps et des signes de la faim. Vous aurez tendance à moins abuser et à ne manger qu'au besoin.



# LE SAVAIS-TU?

- Le Guide alimentaire canadien est un outil créé pour les citoyens canadiens afin de les aider à faire de meilleurs choix alimentaires. Il a été créé en 1942.
- Il a été instauré pour éviter les carences nutritionnelles en période de guerre.
- À l'origine on l'appelait : *Règles alimentaires officielles au Canada*. Il est devenu le *Guide alimentaire canadien* en 1961.
- Cette année une nouvelle version a été publiée et les portions ont été enlevées afin de favoriser de meilleurs choix, d'apprécier les aliments de qualité et écouter sa faim.
- La nouvelle version 2019 : *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* est un outil très simple à utiliser basé sur des études scientifiques. Son objectif est de combler les apports nutritionnels en vitamines, en minéraux et en nutriments dans le but de réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Le guide compte quatre groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts. On retrouve les nutriments nécessaires à une bonne santé en mangeant des quatre groupes.
- On ne retrouve la vitamine C que dans le groupe légumes et fruits. Le groupe lait et substituts est le seul groupe à offrir un apport en vitamine D et calcium.



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Guide\\_alimentaire\\_canadien](https://fr.wikipedia.org/wiki/Guide_alimentaire_canadien)

## PRENDS LE CONTRÔLE DE TON CORPS

**Infirmière à la Clinique santé :**  
**marise.talbot@claurendeau.qc.ca**

**La Clinique santé est là pour vous,**  
**merci de prendre soin de votre santé**



Cégep André-Laurendeau