





## Suggestions d'aliments sains

**Consommer une variété d'aliments est important pour la santé! Essayez quelque chose de nouveau!**

### Les aliments traditionnels sont des choix TRÈS sains

- Votre programme peut utiliser le financement pour acheter des aliments traditionnels.
- Servez souvent des aliments traditionnels.
- Des aliments frais, congelés, séchés ou cuits sont tous d'excellents choix.

#### Légumes et fruits

Ils sont TOUS de bons choix

- En conserve
- Frais
- Congelés
- Séchés

#### Produits céréaliers

- Pain de grains entiers
- Craquelins de grains entiers
- Gâteaux de riz
- Céréales de petit déjeuner non sucrées
- Banique cuite au four – essayez de remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier

#### Lait et substituts

- Lait écrémé 1 % ou 2 % (en poudre, UHT ou frais)
- Yogourt
- Fromage (comme la mozzarella ou le cheddar)
- Fromage cottage

#### Viandes et substituts

- Viande ou poisson frais ou congelé
- Viande trachée (p. ex. jambon, dinde ou poulet)
- Œufs
- Thon ou saumon en conserve (dans l'eau)
- Haricots en conserve à la sauce tomate
- Noix ou beurre de noix (comme le beurre d'arachides ou le beurre d'amandes)

**Les fonds versés par le GN ne peuvent servir à acheter des « aliments mauvais pour la santé »**

**Recherchez les aliments du commerce contenant moins de sel, de sucre, de gras saturés et de gras trans.**

**Parlez avec votre représentant en santé communautaire ou votre nutritionniste pour en apprendre davantage. Aliments malsains :**

- × Boissons, punchs et cocktails de fruits, ou cristaux à saveur de fruit
- × Chocolat chaud préparé avec de l'eau
- × Gâteau, crème glacée, jello
- × Céréales additionnées de sucre (p. ex. *Froot Loops* ou *Frosted Flakes*)
- × Biscuits aux brisures de chocolat ou garnis de glaçage
- × Barres de céréales avec chocolat ou bonbon
- × Tartinade au chocolat (p. ex. *Nutella*)
- × Croustilles
- × Viande transformée - comme saucisse de Francfort, Klik, baloney, pepperoni, salami, bacon, pépites de poulet
- × Pizza du commerce (congelée)
- × Lard, shortening et fritures

### Aliments de mauvaise qualité

Si vous n'achetez pas ces produits, vous aurez plus d'argent pour des aliments sains.

