

Bien
manger



UTILISEZ UNE LISTE D'ÉPICERIE LORS DE VOS ACHATS À L'ÉPICERIE

Encouragez vos enfants à manger santé

- Enseignez à vos enfants à choisir des aliments sains à l'épicerie; donnez-leur le bon exemple.
- Permettez aux plus jeunes enfants de choisir quels légumes et quels fruits vous achetez.
- Encouragez les plus grands à lire le tableau de la valeur nutritive sur les emballages.

Osez comparer

- Lorsque le temps vous le permet, examinez de nouveaux produits alimentaires. Lisez les tableaux de la valeur nutritive.
- Dans le tableau de la valeur nutritive, rappelez-vous que 5% de la valeur quotidienne ou moins, c'est **peu** et que 15% ou plus, c'est **beaucoup**. Ce truc s'applique à tous les nutriments.
- Si vous achetez des aliments emballés, choisissez des produits plus sains, comme des sauces plus faibles en sodium et des pâtes à grains entiers.

Achetez intelligemment

- Planifiez des repas et collations sains avant de vous rendre au magasin.
- Gagnez du temps! Votre liste d'épicerie vous aidera à naviguer rapidement dans les allées.
- Économisez de l'argent! Vous pourrez mieux contrôler votre budget alimentaire en utilisant une liste d'épicerie.
- Remplissez votre panier des choix les plus sains des quatre groupes alimentaires.
- Choisissez des produits colorés et croustillants dans la section des fruits et légumes.
- Mangez une collation avant de vous rendre à l'épicerie. Cela vous permettra de calmer votre appétit et de réduire les achats impulsifs.

UTILISEZ
UNE
LISTE
D'ÉPICERIE
POUR VOUS AIDER
À
ÉCONOMISER
TEMPS
ET
ARGENT

Pour en savoir plus: canadienssante.gc.ca/bienmanger



Santé
Canada Health
Canada

Canada