



Habitudes alimentaires saines

- 1 Choisissez des aliments qui sont riches en fibres, par exemple des grains entiers, des noix, des fruits et des légumes. Les aliments riches en fibres aident à maintenir des taux de cholestérol sains et favorisent le bon fonctionnement de votre système digestif.
- 2 Si vous avez soif, buvez de l'eau. Les jus, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses sont remplis de sucre, en plus de contenir peu de vitamines et de minéraux.
- 3 Essayez de manger au moins 5 portions de fruits et de légumes chaque jour. Lors des repas, votre assiette devrait contenir 50% de légumes!
- 4 Limitez votre consommation d'aliments transformés. Rappelez-vous que les meilleurs aliments pour votre santé ne comportent aucune liste d'ingrédients!
- 5 Pour économiser du temps, préparez des repas sains à l'avance. Doublez les recettes que vous aimez et congelez les portions extra. Ainsi, vous savez que vous pouvez manger santé même si vous disposez de peu de temps.
- 6 Commencez toujours la journée avec un bon déjeuner incluant des aliments de 3 des 4 groupes alimentaires.
- 7 Essayez quelque chose de nouveau! Manger santé signifie manger des aliments variés!

Auteure : Danielle Bass
YMCA du Grand Moncton