

# Liste de vérification pour une alimentation saine

## Quels changements pourraient vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires?

Suivez la liste ci-dessous pour vous décider.

### Je mange au moins trois repas par jour aux mêmes heures.

Oui Non

Vous devez manger une variété d'aliments venant des quatre groupes alimentaires. Vous obtiendrez ainsi les protéines, vitamines, minéraux et l'énergie dont vous avez besoin. Les repas et les goûters à intervalles réguliers vous aident à vous donner de l'énergie. En consommant des repas régulièrement, vous serez certain de manger suffisamment.



### Je mange 5 portions ou plus de céréales par jour. Au moins 3 portions sont des grains entiers.

Oui Non

Les céréales contiennent des glucides qui nous donnent de l'énergie. Elles procurent aussi de la vitamine B et du fer pour garder le sang en santé. Le pain et les céréales de grains entiers ainsi que le son contiennent beaucoup de fibres. Les fibres et les liquides sains comme l'eau, les jus et le lait aident à éviter la constipation.

### Je mange 5 portions ou plus de légumes et fruits chaque jour.

Oui Non

Les légumes et les fruits nous donnent beaucoup de vitamines et minéraux. On y trouve aussi des fibres. Pour obtenir les vitamines A et C, il faut manger des légumes vert-foncé et des fruits orange.

### Je mange 2 portions ou plus de produits laitiers par jour.

Oui Non

Les produits laitiers sont une bonne source de calcium et ils contribuent à rendre les os résistants.

### Je bois au moins de 6 à 8 verres de liquide chaque jour sans compter le café ou le thé.

Oui Non

Les liquides aident à prévenir la constipation et la déshydratation.

**UNE SAINTE**  
*alimentation*  
**POUR**  
**VIEILLIR EN**  
*santé*

# Liste de vérification pour une alimentation saine

## Quels changements pourraient vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires?

**J'essaie de ne pas trop consommer de sel, d'alcool, de café et de thé.**

**Oui Non**

La plupart d'entre nous consommons plus de sel que nous en avons besoin. Diminuez votre quantité de sel en choisissant des aliments moins salés et en prenant moins de sel pour ajouter dans vos repas ou pour préparer les aliments. La plupart des adultes ne doivent pas consommer plus d'une boisson alcoolique par jour. Une trop grande consommation peut entraîner des problèmes pour la santé. Le café et le thé empêchent votre corps d'obtenir le fer et le calcium des autres aliments. Essayez de boire moins de 2 à 4 tasses de café et de thé chaque jour.

**Avant de prendre des vitamines ou des minéraux sous forme de comprimé, j'en discute avec mon médecin, une diététiste ou une nutritionniste.**

**Oui Non**

Prendre des vitamines et des minéraux peut être utile, mais ne peut remplacer une saine alimentation. Les grandes quantités de ces produits ne sont pas recommandées. Votre médecin, nutritionniste ou pharmacien pourra vous aider à décider ce qui vous convient. D'autres médicaments peuvent influencer la façon dont votre corps se sert des nutriments.

**Je fais de l'activité régulièrement.**

**Oui Non**

Faire de l'exercice régulièrement est une bonne façon de s'ouvrir l'appétit. Cela permet aussi de dépenser de l'énergie. Par conséquent, vous mangerez plus pour fournir à votre corps les vitamines, minéraux et protéines dont il a besoin.

Avez-vous répondu **Oui** à toutes les questions? Félicitations!  
Si vous avez répondu **Non**, vous devrez peut-être faire certains changements dans votre alimentation.



## NOTE

Changer vos habitudes alimentaires est bon pour votre santé.