

**ÉQUIPÉ**  
POUR LA  
**SANTÉ**



**BOUGER  
BIEN MANGER  
BIEN ENTOURÉ**



### **JE CHOISIS LA COULEUR!**

La variété des fruits et légumes consommés est très importante puisqu'elle permet d'aller chercher tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin. Il est recommandé de consommer 7 portions de fruits et légumes 7 jours sur 7 pour les femmes et 8 portions pour les hommes.

Il existe des alternatives économiques comme les fruits et légumes congelés, en conserve ou séchés qui sont d'excellents choix nutritifs et qui sont prêts à être consommés.

- Manger des légumes et des fruits à tous les repas, même au déjeuner (fruits frais, conserve, compote, smoothies, etc.).
- Varier les choix d'aliments dans tous les groupes alimentaires.
- Limiter les viandes rouges, le gras, le sel, l'alcool, le sucre et les boissons sucrées.
- Boire de l'eau; c'est le meilleur breuvage.
- Choisir des aliments qui ne sont pas déjà transformés et les cuisiner à la maison.
- Prendre le temps de bien manger. Éviter les distractions. La période du repas devrait être un moment agréable.
- Reconnaître les signes qui disent qu'on n'a plus faim.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Saguenay-  
Lac-Saint-Jean

Québec