

Mois de la nutrition 2026

Mars est le **Mois de la nutrition** — un excellent rappel que de petits choix alimentaires peuvent faire une grande différence dans la façon dont nous nous sentons au quotidien. Poser de simples gestes vers une alimentation plus saine peut augmenter l'énergie, soutenir le bien-être global et aider à développer des habitudes durables pour la vie.

Manger équilibré

Lorsque vous mangez, il est important de consommer des repas contenant des fruits et des légumes, des aliments protéinés et des grains entiers. Les aliments nutritifs sont essentiels pour notre corps et notre santé. L'**assiette santé** du Guide Alimentaire Canadien est un outil simple qui permet de repérer rapidement les différents aliments nutritifs.

L'assiette santé

L'**assiette santé** est divisée en trois groupes, chacun ayant une variété de nutriments qui permettent à notre corps d'effectuer ses fonctions quotidiennes.

Remplissez votre assiette avec $\frac{1}{2}$ fruits et légumes, $\frac{1}{4}$ d'aliments protéinés and $\frac{1}{4}$ de grains entiers tel qu'illustré ci-bas.

Fruits et légumes

Contiennent: fibres, eau, vitamines et minéraux.

Nous aident à...

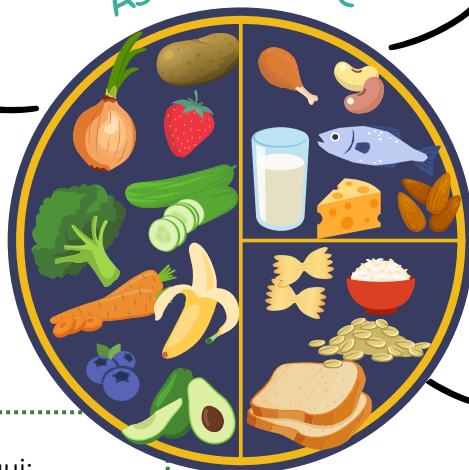


Digérer



Renforcer le système immunitaire

Assiette santé



Aliments protéinés

Contiennent: protéines et gras.

Nous aident à...



Améliorer la fonction cognitive



Construire nos os, nos muscles et notre peau



Augmenter la satiété

Grains entiers

Contiennent: glucides et fibres.

Nous aident à...



Avoir plus d'énergie



Augmenter la satiété

Boire de l'eau

L'eau hydrate le corps, ce qui:

- régule la température corporelle
- aide au transport des nutriments
- lubrifie les joints

Vous ne buvez pas suffisamment d'eau?

Ce document peut vous inspirer.

Astuces nutrition express

Voici des petits trucs de nutritionniste pour vous aider à améliorer votre alimentation!

Vous ne mangez pas assez de fruits et légumes?

Pensez à **ajouter de la couleur** à vos repas.

plus de couleurs = plus de nutriments
différentes couleurs = différents nutriments



Vous ne buvez pas assez d'eau?

Soyez **créatifs!**

ajoutez des combinaisons de fruits, légumes et herbes à votre eau



choisissez un verre ou une bouteille d'eau amusante



buvez du thé



Essayez de boire entre 1.5 à 2L d'eau par jour!

Vous voulez augmenter votre consommation de fibres?

Ajoutez des **protéines végétales** à votre menu.

Les **fibres** favorisent un transit intestinal régulier et aident à prévenir certaines maladies chroniques.

Les **protéines végétales** sont variées et diffèrent en texture et en goût, ce qui les rendent un excellent ajout à plusieurs de vos recettes préférées!

En voici quelques exemples:

Plus d'info [ici](#).

Légumineuses



Noix et graines



Vous voulez plus d'info sur la nutrition?

Visitez ces sites et documents reconnus!



Découvrez Les Aliments
Les Diététistes du Canada



Le Guide Alimentaire
Santé Canada



L'essentiel de la boîte à lunch et des collations
Les Producteurs Laitiers du Canada



Des repas faciles à préparer avec d'excellents restes
Les Diététistes du Canada