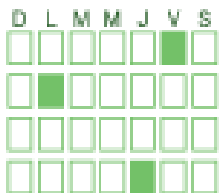


VISION DE LA SAINTE ALIMENTATION

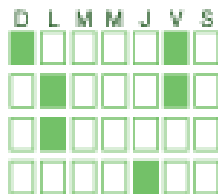
Tous les aliments, sans restriction, ont une place dans la saine alimentation, mais cette place varie en fréquence et en quantité, selon leur valeur nutritive.



VALEUR NUTRITIVE FAIBLE



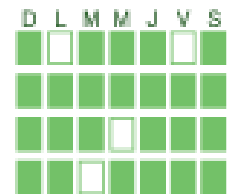
ALIMENT D'EXCEPTION



ALIMENT D'OCCASION



VALEUR NUTRITIVE ÉLEVÉE



ALIMENT QUOTIDIEN

LE DÉFI

Rendre les aliments à valeur nutritive élevée aussi attrayants et appétissants que les aliments d'exception, à faible valeur nutritive.

3 QUESTIONS À SE POSER POUR FACILITER L'ATTEINTE D'UN ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE:

1. Est-ce que tous les groupes alimentaires sont présents dans mon repas?



2. Est-ce que mon assiette contient davantage de légumes que de féculents ou viandes et substituts?



3. Est-ce que j'ai faim ou suis-je rassasié?

