

# 5 petits changements pour une MEILLEURE SANTÉ



## Choix sains

1

### Composez la moitié de votre assiette de fruits et légumes

Les fruits et légumes sont une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres. Les fibres vous permettent de vous sentir rassasié et satisfait.

#### OPTIONS SAVOUREUSES

- Fruits ou légumes entiers
- Jus de fruits ou de légumes 100 % pur jus
- Fruits ou légumes secs
- Fruits ou légumes en conserve
- Haricots et pois
- Baies
- Melons

#### OPTIONS SAVOUREUSES

- Produits à base de blé complet
- Riz complet
- Pop-corn
- Flocons d'avoine
- Boulghour
- Quinoa

### Remplacez la moitié de vos céréales par des céréales complètes.

Les céréales sont une excellente source de glucides, la source d'énergie préférée de notre organisme. Elles apportent également des vitamines et des minéraux. Les céréales complètes sont plus nutritives que les céréales raffinées.

2



3

### Passez aux produits laitiers à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses

Le calcium renforce les os et les dents. Les produits laitiers sont d'excellentes sources de calcium.

#### OPTIONS SAVOUREUSES

- Lait écrémé ou sans matières grasses
- Yaourt allégé ou à faible teneur en matières grasses
- Fromage cottage allégé
- Fromages à pâte dure allégés
- Lait de soja enrichi en calcium
- Desserts à base de lait écrémé



## OPTIONS SAVOUREUSES

- Bœuf maigre
- Volaille
- Poisson
- Œufs
- Fruits à coque et graines
- Haricots et légumes

# Variez vos sources de protéines

Grâce aux protéines, vos cellules restent fortes et saines. Il est important de tirer ses protéines à la fois de sources végétales et animales.

4



5

## Comparez les graisses saturées, le sel et les sucres ajoutés dans vos aliments et boissons.

Lisez l'étiquette des valeurs nutritionnelles pour trouver des produits contenant moins de graisses saturées et de sel. Servez-vous de la liste des ingrédients pour trouver des produits contenant moins de sucres ajoutés. Réduisez votre consommation de boissons fruitées et de sodas sucrés. L'eau est le meilleur choix !



## OPTIONS SAVOUREUSES

- Fruits à coque et graines
- Huiles végétales
- Aliments à faible teneur en sel
- Aliments sans sucre ajouté



## Choisissez le pouce levé pour les choix sains

Apprenez aux clients à rechercher le symbole du pouce levé pour repérer les aliments qui sont :

**HAUTE TENEUR EN**      **FAIBLE TENEUR EN**

Vitamines

Sel

Minéraux

Sucre ajouté

Fibres

Acides gras saturés et trans

### Éléments du programme dans la banque alimentaire

**Affichettes en rayon** Les affichettes sont de petits panneaux placés devant les produits alimentaires sains. Elles encouragent les clients à choisir les articles étiquetés.

**Éducateurs en rayon** Les éducateurs en rayon donnent plus de détails sur les avantages pour la santé des produits alimentaires sains les plus courants présents dans la banque alimentaire.

**Affiches d'information** Les affiches indiquent en détail pourquoi un aliment particulier est sain et comment le préparer pour un délicieux repas.

**Cartes et exemples de recettes** Le partage de recettes simples qui utilisent des aliments bons pour la santé augmentera la probabilité qu'un client choisisse d'utiliser l'aliment le plus sain.

**Colis de recettes préemballés** Les clients peuvent avoir la possibilité de choisir un colis de recettes préemballées où tous les ingrédients nécessaires sont réunis pour créer un repas sain.

Pour obtenir de plus amples informations, contactez le bureau du Comté

E-mail : [emailaddress@usu.edu](mailto:emailaddress@usu.edu)

Téléphone : 801-123-4567