

# ● Manger sainement : rien de plus simple !

Voici 4 trucs simples et pratiques à garder en tête afin de manger des aliments meilleurs pour la santé :

**1. Manger chaque jour 5 à 10 portions de fruits et de légumes frais.**

**2. Manger une diversité de fruits et de légumes frais du Québec :** plus vous avez de couleurs dans votre assiette, mieux c'est pour votre santé. Essayer d'avoir toutes les couleurs de l'arc-en-ciel dans votre assiette.

**Exemples** de légumes vert foncé poussant au Québec : brocoli, épinards, rapinis, chou frisé, chou de Savoie, choux de Bruxelles, asperges, bettes à cardes, haricots verts, algues, edame, bok choi, okra (gombo), têtes de violon, roquette, feuilles de moutarde, cresson, laitue romaine, zucchini, endives, poivrons verts, etc.

**Exemples** de légumes orange poussant au Québec : carottes, citrouilles, courges, haricots jaunes, navets, patates douces.

**3. Manger frais :** choisir des aliments cultivés le plus localement possible et peu ou pas transformés. Remplacer votre jus de pomme par une pomme fraîche !

**4. Manger au naturel :** éviter de consommer des aliments ayant une longue liste d'ingrédients et choisir des aliments biologiques si possible. S'assurer que les ingrédients suivants ne sont pas au début de la liste d'ingrédients :

- Gras : shortening, huile, graisse, beurre, suif, esters, glycérides, glycérol, etc.
- Sel : sel, glutamate monosodique, levure chimique (poudre à pâte), bicarbonate de soude, saumure, etc.
- Sucres : sucre, fructose, sucrose, maltose, lactose, miel, sirop, dextrose, maltitol, lactitol, sorbitol, mannitol, etc.
- Additifs alimentaires\*:
  - antioxydants : BHA, BHT, gallate de propyle
  - agent de blanchiment : sulfite
  - agents de conservation : glutamate monosodique (MSG), nitrite, nitrate
  - colorants artificiels : caramel, jaune-soleil, colorant 5, etc.
  - sucres artificiels : acesulfame K, saccharine, aspartame

\*Ceux-ci se retrouvent souvent dans les produits dits faibles en calories, boissons gazeuses, pâtisseries, biscuits, céréales, fruits secs, charcuteries, etc.