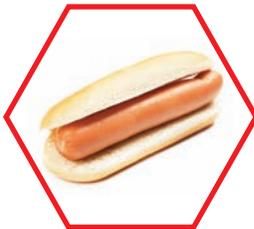


Saine alimentation

À tous les jours



Pas souvent!





Saine alimentation

Consommez des fruits et légumes colorés et des produits laitiers tous les jours.

- Consultez le Guide alimentaire canadien.
- Pour commander le Guide alimentaire canadien, composez le 613-941-5027.

Les boîtes vertes contiennent des fruits et légumes et sont offertes à des prix abordables.

- Consultez le dépliant renfermant la liste des lieux de distribution des boîtes vertes.
- Pour en savoir plus, composez le 613-860-6767.

Les banques alimentaires constituent une solution de rechange si vous n'avez pas les moyens de faire vos emplettes dans un magasin ordinaire.

- Il y a 140 banques alimentaires à Ottawa.
- Composez le 613-745-7001 pour savoir laquelle est située le plus près de chez vous.
- Pour en savoir plus, visitez www.ottawafoodbank.ca (en anglais seulement).

Cuisinez à la maison

- **Utilisez des produits qui :**
 - Sont riches en fibres, faibles en gras, en sel et en sucre
 - Ne sont pas transformés
 - Exemples d'aliments transformés : pizzas congelées, frites congelées, hamburgers préparés, nouilles Ramen, poulet ou poisson pané.
- **Préparez toujours des repas sains en y ajoutant :**
 - Des légumes et des fruits (pommes, poires, bananes)
 - Des aliments riches en fibres, faibles en gras, en sel et en sucre
 - Des produits céréaliers (riz, pâtes alimentaires, quinoa, couscous)
 - Du lait et ses substituts (lait de vache, boissons de soya, fromage)
 - De la viande et ses substituts (poulet, poisson, haricots et tofu)
- **Ne faites pas frire les aliments, vous pouvez :**
 - Les cuire à la vapeur
 - Les cuire au micro-ondes
 - Les cuire au four
 - Les faire rôtir
 - Les faire sauter dans un petit poêlon
- **Buvez beaucoup d'eau**
- **Limitez votre consommation de boissons sucrées – elles sont pleines de sucre!**

Pour en savoir plus sur la saine alimentation, appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744, poste 28020, et demandez à parler à un interprète, au besoin.

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Fermé la fin de semaine et les jours fériés.

Vous pouvez aussi appeler Saine alimentation Ontario au 1-877-501-5012.