

BIEN CHOISIR À L'ÉPICERIE

Les décisions prises lors des achats ont une influence sur les habitudes alimentaires de toute la famille !
À la base, le panier d'épicerie devrait ressembler à l'assiette équilibrée et idéalement contenir :

PLUS DE PRODUITS FRAIS OU À PEU TRANSFORMÉS TELS QUE :

- les légumes et des fruits
- les aliments à grains entiers
- les aliments protéinés
- les aliments contenant des gras essentiels (ex. : noix et graines, avocat, poisson gras, huiles végétales, margarines non hydrogénées, etc.)

MOINS DE PRODUITS HAUTEMENT TRANSFORMÉS TELS QUE :

- les produits de boulangerie (ex. : biscuits, muffins, gâteaux, etc.)
- les céréales de petit-déjeuner sucrées et les barres de céréales
- les viandes transformées (ex. : saucisses et produits de charcuterie)
- les plats emballés prêts à chauffer ou prêts à servir
- les aliments assaisonnés
- les soupes prêtes à manger
- les sauces préparées
- les aliments frits
- les boissons sucrées
- les chocolats et les friandises
- la crème glacée et les desserts congelés

5 ASTUCES POUR DES CHOIX ÉCLAIRÉS



- 1 Choisir des aliments peu transformés pour une meilleure analyse nutritionnelle.
- 2 Utiliser le tableau de la valeur nutritive pour comparer les produits.
- 3 Opter pour des aliments avec peu ou pas de sodium, sucres ajoutés ou gras saturés.
- 4 Garder en tête que tous les aliments peuvent être inclus dans une alimentation équilibrée.
- 5 Varier la fréquence et la quantité en fonction du type d'aliment.