

(French)

## ALIMENTS NUTRITIFS POUR LES ADULTES EN BONNE SANTÉ

- Bien manger veut dire manger une nourriture variée chaque jour comprenant une nourriture équilibrée, des fruits, des légumes, du lait et autres produits laitiers, de la viande, des légumes de mer ou des haricots.
- Manger bien veut dire aussi ne pas manger du sucre, des graisses et du sel en grande quantité.
- Une nourriture équilibrée comme le riz brun, le pain complet, la pâte de blé, les céréales comme la farine d'avoine constituent une source importante de fibres.
- Il est très important de manger beaucoup des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour. S'il n'y a pas de fruits et de légumes frais, on peut prendre des fruits et légumes congelés, ou bien des fruits et légumes dans des boîtes a conserve.
- Limiter la quantité de nourriture en chaîne (fast food) et la quantité de nourriture traitée que vous mangez parce que cette nourriture contient beaucoup de graisse et de sel.
- **Bien manger te permet toi et ta famille d'être en bonne santé ainsi que ta famille a rester fort et en bonne santé et d'être productif et au travail et a l'école.**

