



Commencez simplement avec MyPlate

Manger sainement est important, quel que soit l'âge. Mangez une grande variété de fruits, de légumes, de graines, d'aliments protéinés, de produits laitiers ou d'alternatives enrichies à base de soja. Lorsque vous décidez quoi manger ou boire, choisissez les options qui contiennent le plus de nutriments, avec une quantité de sucres ajoutés, de matières grasses saturées et de sodium limitée. Commencez avec ces astuces:



Mettez l'accent sur les fruits

Mangez un ou des fruit(s) au petit-déjeuner ! Ajoutez votre fruit favori sur vos céréales complètes, ajoutez des baies à vos pancakes ou mélangez des fruits séchés avec vos flocons d'avoine chauds.



Variez vos légumes

Cuisinez une grande variété de légumes colorés. Préparez plus de légumes et réservez-les pour plus tard. Utilisez-les pour des plats mijotés, de la soupe ou pour un plat de pâtes.



Variez vos habitudes en matière de protéines

Lors de la prochaine soirée taco, ajoutez une nouvelle protéine comme des crevettes, des haricots, du poulet ou du bœuf.



Faites en sorte que la moitié de vos céréales soient des céréales complètes

Ajoutez du riz brun à vos plats sautés. Combinez vos légumes favoris et vos aliments protéinés favoris pour un repas nourrissant.



Passez au lait ou aux produits laitiers demi-écrémés ou écrémés (ou aux produits laitiers sans lactose ou à des versions au soja enrichi)

Savourez un parfait au yaourt pour le petit-déjeuner, avec des produits laitiers demi-écrémés ou du lait de soja enrichi. Ajoutez des fruits et des noix sur le dessus pour obtenir deux groupes alimentaires supplémentaires.



Buvez et mangez moins de sucre ajouté, moins de matières grasses saturées et moins de sodium

Cuisinez à la maison plus souvent pour limiter les sucres ajoutés, les matières grasses saturées et le sodium. Lisez la liste des ingrédients et utilisez les [étiquettes indiquant les valeurs nutritives](#) pour comparer les aliments.