



# MANGER INTELLIGEMMENT

*Comprendre les principes de base*

1.

## Tenez un journal alimentaire.

Le fait de connaître ce que vous mangez et la façon dont vous mangez peut vous aider à fixer des objectifs et à apporter des améliorations.

2.

## Tenez compte des nutriments, pas seulement des calories.

Une alimentation saine est composée de manière équilibrée de fruits, de légumes, de protéines maigres et de graisses saines.

3.

## Choisissez de consommer des aliments sains.

Mangez des aliments complets, choisissez des produits locaux si possible, et cuisinez vos propres repas.

4.

## Mangez un arc-en-ciel de fruits et de légumes.

Les différentes couleurs sont rattachées à des nutriments spécifiques et à des avantages pour la santé.

5.

## Allez, mangez vos légumes.

Les légumes crucifères sont de véritables vedettes vitaminées.

