

# Pyramide de la saine alimentation



Une alimentation équilibrée contribue à la santé du cerveau. C'est un mode de vie qui fait place au plaisir de manger et aux comportements alimentaires sains, comme:

- Composer ses menus en s'inspirant de la pyramide ci-dessous;
- Savourer les aliments;
- Cuisiner plus souvent;
- Se fier à ses signaux de faim et de satiété pour déterminer les quantités qui répondent à ses besoins.

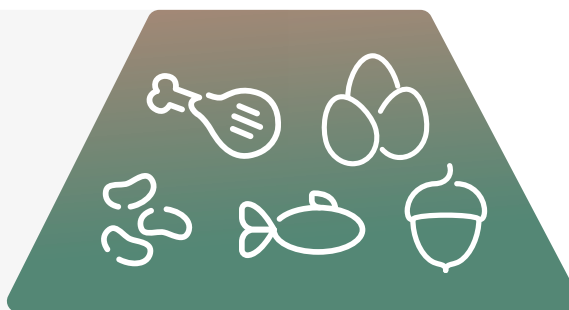
## À LIMITER

- Aliments et boissons sucrés
- Repas et collations du commerce, restauration rapide
- Viande rouge et charcuterie



## À SAVOURER CHAQUE SEMAINE

- Œufs
- Volaille
- Poissons et fruits de mer
- Légumineuses
- Noix



## À PRIVILÉGIER CHAQUE JOUR

- Légumes
- Fruits
- Produits laitiers et substituts
- Produits céréaliers à grains entiers
- Huile d'olive ou de canola
- Faites de l'eau votre boisson de choix

