

CANADA, *mangeons* SAINEMENT!

LA SITUATION AU CANADA



1 enfant sur 3 et **2 adultes sur 3** sont en **surpoids** ou **obèses**



1 adulte sur 5 est atteint de **maladies chroniques** telles que les maladies du cœur, le cancer et le diabète



Certaines de ces **maladies** apparaissent maintenant chez les **enfants**

L'ALIMENTATION EST LE FACTEUR N° 1 DES MALADIES CHRONIQUES

LA CONSOMMATION de légumes et de fruits de grains entiers et de protéines végétales

RÉDUIT LE RISQUE

de maladies du cœur de diabète de type 2 et de cancer colorectal



Seul **1 Canadien sur 3** consomme suffisamment de légumes et de fruits



Parmi les **6 produits céréaliers** consommés par les Canadiens, **1 seul** est à grains entiers



Seulement **1/3 des Canadiens** consomment des protéines végétales, comme des légumineuses, des noix et des graines

Trop d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, en sucres ou en gras saturés

AUGMENTENT LE RISQUE

des maladies du cœur d'obésité



Plus de **1/3 des calories** consommées par les Canadiens proviennent de ces types d'aliments

Les repas non préparés à la maison

SONT SOUVENT PLUS RICHES EN

calories
sodium
sucres
gras saturés



Les Canadiens dépensent **30% de leur budget alimentaire** dans des endroits comme les restaurants, les cafétérias, et les distributeurs automatiques

Trop de boissons sucrées

PEUVENT AUGMENTER LE RISQUE

d'obésité de diabète de type 2 de caries



1/3 du sucre consommé par les adolescents provient de boissons sucrées

Trop de sodium

PEUT PROVOQUER

l'hypertension des maladies du cœur des accidents vasculaires cérébraux



Les Canadiens consomment environ **3 400 mg de sodium** quotidiennement – **deux fois plus** que la quantité qu'ils ont besoin

CANADA — FAISONS QUE LES CHOIX ALIMENTAIRES LES PLUS *sains* SOIENT LES PLUS *faciles* À FAIRE!
#MangeonsSainementCanada



Santé Canada Health Canada

Canada