



- Le basket-ball est une bonne façon d'être physiquement actif et d'assurer le bon fonctionnement de votre corps
- Le [Guide d'activité physique canadien pour les jeunes](#) recommande aux jeunes d'accumuler au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour.



- Préparez vos propres vinaigrettes avec de [l'huile](#) de canola ou d'olive. Essayez divers types de vinaigre : balsamique, de riz, de vin, etc. Assaisonnez avec un peu de jus de citron, de moutarde sèche ou de Dijon, d'ail ou de fines herbes.
- Essayez des recettes de différents légumes-feuilles : feuilles de betterave, bette à carde, chicorée, chou vert ou borécole. Préparez une salade avec des épinards ou de la roquette plutôt que de la laitue iceberg.



- Les [légumes et fruits](#) congelés sont tout aussi nutritifs que les produits frais.
- [Procurez-vous un exemplaire](#) de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* dès aujourd'hui ! Collez-le sur votre réfrigérateur.



- Consommez au moins deux [portions du Guide alimentaire de poisson](#) chaque semaine.
- Privilégiez l'omble, le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines et la truite. Ces types de poisson sont particulièrement riches en acides gras oméga-3, des composés qui comportent des avantages démontrés pour la santé cardiaque.



- Cherchez-vous un nouveau sport à essayer ? Pourquoi ne pas faire de la planche à neige avec vos amis ?
- La planche à neige est l'une des nombreuses façons de rester actif pendant les mois d'hiver. Consultez les [Guides d'activité physique canadiens](#) pour trouver d'autres suggestions.



- Utilisez des fines herbes fraîches ou séchées, des épices, du vinaigre aromatisé ou du jus de citron plutôt que du sel pour rehausser la saveur de vos mets.
- Consommez une [variété de grains entiers](#), comme l'orge, le riz brun, la farine d'avoine, le quinoa ou le riz sauvage.



- Apportez des collations nutritives pour les consommer à l'école, au travail ou sur le pouce. Préparez des sacs de collation renfermant des légumes ou des fruits avec une trempette.
- Vous pouvez vous servir du Guide alimentaire canadien pour [planifier des repas](#) pour vous-même, votre famille ou vos amis.
- Le milieu de travail est un bon endroit pour manger sainement en compagnie de vos collègues. Partagez vos recettes pour découvrir de nouveaux aliments.



- Préparez votre liste d'épicerie à partir des aliments que vous avez l'intention de consommer pendant la semaine. Consultez le Guide alimentaire canadien en ligne pour vous renseigner sur la [planification des repas](#).
- Vous pouvez bien manger tout en réduisant votre facture d'épicerie. Consultez le Guide alimentaire canadien en ligne pour trouver des [trucs pour faire l'épicerie](#).