

Fiche 01 : Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19

Vous pouvez consommer une gamme d'aliments sains chaque jour pour vous sentir bien et rester en bonne santé, même pendant la pandémie de COVID-19.

Choix alimentaires sains

Manger sainement est une bonne habitude à prendre ou à maintenir en cette période.

Suivez le guide alimentaire canadien en prenant l'habitude de manger :

- des légumes et des fruits;
- des aliments à grains entiers;
- des aliments protéinés.



Limitez votre consommation d'aliments hautement transformés, mangez-en moins souvent et en petites quantités. Choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés.

Une saine alimentation et le système immunitaire

Même s'il est important d'avoir de saines habitudes alimentaires afin de jouir d'une bonne santé générale, **aucun aliment ou supplément particulier ne peut prévenir la COVID-19.**

Aliments à acheter

Beaucoup de personnes se demandent quels aliments acheter pendant la pandémie de COVID-19. Optez pour des aliments sains comme :

- des légumes et des fruits qui se conservent longtemps (chou, oignons, carottes, oranges, pommes, pomme de terre, légumes et fruits surgelés ou en conserve);
- des aliments à grains entiers (riz, pain, farine, avoine, quinoa, tortillas, céréales, craquelins);
- des herbes séchées et des épices;
- des noix, des graines, des beurres de noix;
- du poisson en conserve contenant peu ou pas de sodium ajouté ou du poisson ou des fruits de mer qui se conservent au congélateur;
- des viandes maigres et de la volaille;
- des œufs, du yogourt faible en gras et sans sucre ajouté, du lait écrémé en poudre ainsi que du lait et du fromage faibles en gras;
- des pois chiches, des haricots ou des lentilles séchés ou en conserve contenant peu ou pas de sodium ajouté.

La date « Meilleur avant » vous indique la fraîcheur et la durée de conservation *potentielle* des produits. Certains aliments peuvent être consommés sans risque, même après cette date. Pour en savoir plus, consultez la fiche **«Meilleur avant, bon après?»**.

Créé par l'équipe de promotion des saines habitudes de vie à la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais, 09 juin 2020