



# Avant de commencer

## Conseils sur l'achat des aliments

### Faire l'épicerie

- Avant chaque séance, vous devrez acheter les ingrédients nécessaires selon la liste d'épicerie.
- Vérifiez toujours les dates « meilleur avant » avant d'acheter les aliments.
- Après être allé à l'épicerie, assurez-vous de réfrigérer immédiatement les aliments périssables et les aliments froids afin de minimiser les risques liés à leur salubrité.

### Faire des achats santé

#### Légumes et fruits

- Dans la mesure du possible, optez pour des légumes et des fruits cultivés en Ontario. Pour découvrir les légumes et les fruits qui sont de saison, consultez le Guide de disponibilité d'Ontario, terre nourricière.
- Choisissez des légumes et des fruits surgelés sans sucre ni sel ajouté. Assurez-vous que les paquets sont fermés hermétiquement et bien congelés.
- Optez pour des légumes en conserve sans sel ajouté et pour les fruits mis en conserve dans de l'eau ou leur jus plutôt que dans un sirop. Inspectez les boîtes pour détecter les dommages comme les bosses, les renflements et les traces de rouille. Vérifiez aussi les dates « meilleur avant ».
- Choisissez les jus de fruits étiquetés « jus de fruits pur à 100 % ». Les boissons étiquetées « boisson », « punch » ou « cocktail » contiennent habituellement très peu de jus de fruits.
- Choisissez les emballages de fruits séchés qui sont fermés hermétiquement. Les fruits devraient être mous au toucher; c'est leur gage de fraîcheur. Vérifiez les dates « meilleur avant ».

*Faisons la cuisine!*



# Avant de commencer

## Conseils sur l'achat des aliments (suite)

### Produits céréaliers

- Choisissez les pains et les tortillas à 100 % de blé entier, entre autres. Le premier ingrédient figurant à la liste devrait être « blé entier » ou « farine à 100 % de blé entier ».
- Choisissez du riz brun ou du riz étuvé le plus souvent, car ils sont plus riches en fibres.
- Le quinoa est une céréale ancienne au goût de noix qui provient de l'Amérique du Sud. Il est riche en fibres et est considéré comme une protéine complète.
- Tous les produits céréaliers doivent être conservés dans un contenant hermétique dans un endroit frais et sec.

### Lait et substituts

- Choisissez le plus souvent le lait écrémé, 1 % ou 2 %.
- Assurez-vous que les emballages de fromage sont fermés hermétiquement. Vérifiez les dates « meilleur avant ».

### Protéines

- Les produits en conserve, comme les lentilles, les pois chiches et les haricots, sont souvent conservés avec du sel. Il faut bien les égoutter et les rincer dans une passoire avant de les utiliser. Recherchez les produits sans sel ou faibles en sel.

### Huiles et autres matières grasses

- Optez pour les huiles végétales, comme l'huile d'olive, de canola ou de carthame, car ces huiles sont riches en gras bons pour la santé. Toutes les huiles végétales sont naturellement sans cholestérol.

*Faisons la cuisine!*