

# The Food Pyramid

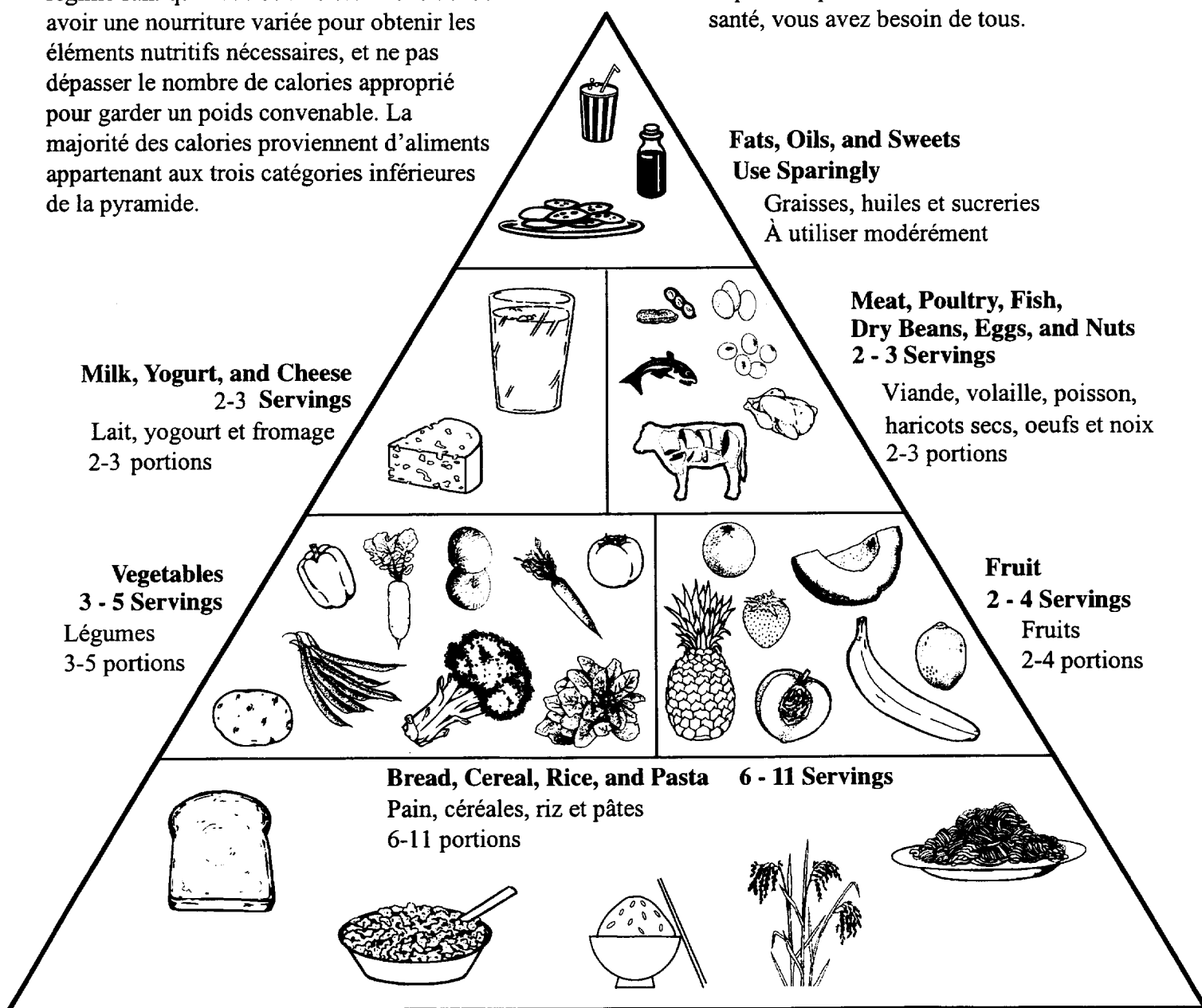
## La pyramide alimentaire

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

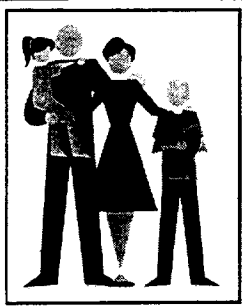
La Pyramide alimentaire est un guide général qui vous permet de choisir un régime sain qui vous convienne. Vous devez avoir une nourriture variée pour obtenir les éléments nutritifs nécessaires, et ne pas dépasser le nombre de calories approprié pour garder un poids convenable. La majorité des calories proviennent d'aliments appartenant aux trois catégories inférieures de la pyramide.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Chacun de ces groupes offrent certains des éléments nutritifs dont vous avez besoin, mais pas tous. Les aliments d'un groupe ne peuvent pas remplacer ceux d'un autre. Aucun groupe d'aliments n'est plus important que l'autre. Pour être en bonne santé, vous avez besoin de tous.



French Language Version



# Better Health Begins With You!

## Votre santé dépend de vous!

1. **Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

Mangez 6 à 11 petites portions de pain à faible teneur en graisse, de céréales, de riz ou de pâtes, chaque jour. Par exemple, prenez du gruau pour le petit déjeuner, un sandwich au déjeuner et du riz nature au dîner.

2. **Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

Mangez 5 portions de fruits et de légumes par jour. Par exemple, vous pouvez boire un jus d'orange au petit déjeuner, manger une salade au déjeuner, prendre des haricots verts et des pommes de terre bouillies au dîner, ainsi que des raisins.

3. **Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

Buvez au moins 8 verres d'eau pure, fraîche, par jour.

4. **Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

Mangez de la viande maigre, faible en matière grasse, comme du poulet ou du poisson.

5. **Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

Choisissez des produits laitiers à faible teneur en graisse, ou sans gras, comme le lait écrémé et les yogourts glacé allégé.

6. **Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

Prenez peu de sucreries et de boissons alcoolisées.

7. **Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

Pratiquez une forme d'activité physique chaque jour : marchez, dansez ou jouez.

8. **Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

Utilisez de l'huile végétale ou de l'huile de colza pour faire la cuisine, plutôt que du lard ou de la graisse animale. Les huiles végétales sont meilleures pour vous, parce qu'elles ne contiennent pas de cholestérol.

### French Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.

For more information, call (404) 651-2542.





# Better Nutrition for Mature Adults

## Une meilleure nutrition pour des adultes d'un certain âge

1. **Drink 6 - 8 glasses of water every day.**

Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.

2. **Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.**

Consommez des aliments riches en calcium, tels que le lait, le fromage, les yogourts, le poisson avec des arêtes et certains légumes vert foncé, comme le brocoli. Le calcium est important, pour que les os restent forts.

3. **Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.**

Prenez beaucoup de vitamines A et C en mangeant des fruits et des légumes, comme les carottes et les oranges. La vitamine A est bonne pour les yeux et pour la peau. La vitamine C garde vos gencives en bonne santé et évite l'infection.

4. **Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

Mangez des aliments à haute teneur en fer; ils aident le corps à user l'énergie. Le fer est abondant dans les viandes rouges, la volaille, le poisson et les haricots secs.

5. **Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.**

Incluez la viande, les fruits de mer et la volaille dans votre régime pour vous protéger contre une carence en zinc. Le zinc aide à guérir rapidement les blessures.

6. **Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.**

Pratiquez régulièrement une activité physique. L'activité à l'extérieur est préférable, parce que votre corps peut fabriquer de la vitamine D en étant au soleil.



### French Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.



# Better Health for Mother and Baby

## Une mère et un bébé en meilleure santé

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

Évitez les boissons alcoolisées et celles contenant de la caféine, comme le café et les boissons gazeuses.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

Prenez chaque jour des aliments riches en calcium : du lait, du fromage, du yogourt, du poisson avec des arêtes et certains légumes vert foncé.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

Mangez 2 à 3 portions de viande, de poisson, d'œufs ou de haricots secs chaque jour, pour leur teneur en protéines.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

Mangez au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, pour leur teneur en vitamines et en minéraux. Par exemple, mettez une tranche de banane sur vos céréales le matin, et choisissez une pomme comme collation pour l'après-midi. Vous pouvez aussi avoir des bâtons de carotte ou de céleri pour le déjeuner, et des brocolis et de la salade pour dîner.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

Mangez 6 à 11 petites portions de grains entiers. Ils sont importants pour la santé et pour l'énergie. Ceci comprend le pain de blé entier et le riz brun.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Consultez votre docteur dès le tout début de votre grossesse.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

Veillez à ne pas prendre trop de poids pendant votre grossesse. Pour la plupart des femmes, la norme est de 25 à 35 livres. Demandez l'aide de votre médecin.

### French Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





# Good Food for Kids

## Une bonne nourriture pour les enfants

**1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.**

Le calcium est nécessaire au développement et à la croissance des os. On en trouve dans le lait, les yogourts, le poisson avec des arêtes et certains légumes vert foncé, comme le brocoli.

**2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

Le fer aide le corps à produire de l'énergie. On en trouve dans la viande rouge, la volaille, le poisson et les haricots secs.

**3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.**

Les carottes, les épinards et autres fruits et légumes contiennent beaucoup de vitamines A et C. La vitamine A aide à avoir une bonne vue et une peau saine. La vitamine C garde les gencives en bonne santé et protège de l'infection.

**4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.**

Le pain, le riz, les céréales et les pâtes procurent l'énergie, un élément important du régime alimentaire.

**5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.**

Choisissez des collations-santé, comme les fruits, les légumes, les produits laitiers et les noix. Ils contiennent plus d'éléments nutritifs et sont meilleurs pour les dents des enfants que les boissons gazeuses, les chips et les sucreries.

**6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.**

Les enfants doivent être physiquement actifs, chaque jour, pour que leur corps devienne robuste et qu'ils soient en bonne santé.

### French Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

