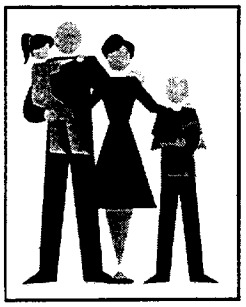

Better Health Begins With You!

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.