

## L'importance d'une alimentation saine...



Les dons d'aliments sains fournissent des nutriments essentiels pour aider avec les aspects suivants:

- renforcer le système immunitaire;
- construire et maintenir des os et des dents solides;
- réduire le risque de maladie cardiaque, d'obésité et de diabète de type 2;
- améliorer la santé intestinale;
- le corps de l'enfant pour grandir et se développer;
- les enfants doivent être prêts à apprendre à l'école et à jouer;
- les gens vivent leur vie quotidienne - s'occuper de leurs enfants, garder leur emploi, faire des promenades avec leurs familles.

## Réseau de fournisseurs de services alimentaires

Il s'agit d'un réseau de membres du personnel des refuges d'Ottawa, des programmes de repas et des programmes alimentaires communautaires. Ils collaborent avec la Banque alimentaire d'Ottawa et Santé publique Ottawa pour améliorer la quantité, la qualité et l'accès à des choix alimentaires sains.

## Les MEILLEURS ALIMENTS pour faire un don

Les personnes qui n'ont pas les moyens d'acheter des aliments sains peuvent souffrir de maladies liées à une mauvaise alimentation - hypertension artérielle, maladies cardiaques, cholestérol élevé et diabète.

Les aliments riches en fibres, en vitamines et en minéraux, faibles en sodium, sucre et en gras saturés sont les meilleurs choix pour les dons d'aliments.

## Aliments à ne PAS donner



De nombreux aliments donnés ne conviennent pas et peuvent être jetés.

- ✗ Boîtes de conserve fortement cabossées
- ✗ Boîtes sans étiquette
- ✗ Conserve maison
- ✗ Emballages alimentaires ouverts
- ✗ Préparation pour nourrissons ou substituts de repas périmés
- ✗ Aliments qui sont vieux et dont la date de péremption est dépassée
- ✗ Alcool
- ✗ Médicaments
- ✗ Suppléments alimentaires (vitamines, minéraux, etc.)

## DONS ALIMENTAIRES

### BANQUES ALIMENTAIRES ou PROGRAMMES DE REPAS

S'il vous plaît donnez *directement* les produits frais et les denrées périssables. **NE PAS** mettre dans les bacs de dons.

- ✓ Légumes frais
- ✓ Fruits frais
- ✓ Lait frais, yogourt
- ✓ Pain
- ✓ Fromage

### BACS DE DONS

- ✓ Aliments à grains entiers (céréales, pâtes, riz);
- ✓ Saumon, thon, poulet en conserve;
- ✓ Haricots et légumineuses en conserve;
- ✓ Légumes en conserve;
- ✓ Fruits à coque, graines et beurres de noix;
- ✓ Sacs de dons préemballés pour les banques alimentaires disponibles dans certaines épicereries.



Chaque **dollar donné** à la **Banque d'alimentation d'Ottawa** équivaut à **5 \$ d'aliments** livrés à la communauté.



Ottawa Food Bank  
La Banque d'Alimentation d'Ottawa

