

Visez la moitié pour votre santé

Contexte

- La plupart des Canadiens et Canadiennes ne mangent pas les quantités quotidiennes recommandées de légumes et de fruits proposées par le *Guide alimentaire canadien*. Pour rendre les choses encore plus confuses, la taille approximative d'une portion reste très floue pour bien des gens.
- Même si le Guide alimentaire canadien recommande aux femmes adultes de prendre chaque jour de sept à huit portions de fruits et légumes, et de huit à dix portions pour les hommes adultes, ils n'en consomment respectivement que 4,3 et 3,5.
- Plus d'un quart des Canadiens estiment manquer de temps pour préparer et consommer des fruits et légumes frais.
- *Visez la moitié pour votre santé* est une nouvelle initiative de promotion d'un mode de vie sain qui vise à encourager tous les Canadiens et les Canadiennes, quel que soit leur âge, à manger plus de fruits et de légumes afin d'améliorer leur santé, tout en leur suggérant des manières simples et pratiques d'ajouter un peu de variété dans leurs repas et leurs collations.
- *Visez la moitié pour votre santé* est une campagne amusante, pratique et éducative qui fournit des conseils de préparation de fruits et de légumes de différentes couleurs, saveurs et textures pour des repas ou des collations à la maison, à l'école, au travail, au restaurant et sur le pouce.
- Dans l'espoir de leur faire découvrir de nouveaux goûts, de leur simplifier la vie et de leur économiser quelques sous, nous désirons montrer aux gens à quel point il est facile de remplir la moitié de leur assiette chaque fois qu'ils prennent un repas ou une collation!



Slogan

Faites un choix santé! Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes.

Principaux messages du programme

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes ou de fruits à tous les repas!
- Choisissez un fruit ou un légume en tant que collation!
- Selon les études, une consommation accrue de légumes et de fruits réduit le risque de maladies chroniques comme le cancer, les maladies du cœur et l'AVC.

Où les consommateurs peuvent-ils trouver *Visez la moitié pour votre santé*?

- Plusieurs de nos partenaires du secteur du détail auront des présentoirs en magasin, des circulaires spéciales, des recettes et bien plus encore. Parmi ceux-ci figurent déjà Federated Co-op, Longo's, Metro et Walmart Canada, et plusieurs autres se joindront à nous au fil des prochains mois.
- Les consommateurs peuvent également retrouver le logo Visez la moitié pour votre santé sur les emballages de fruits et de légumes.
- Nous encourageons aussi les consommateurs à se rendre au visezlamoitie.ca pour y obtenir des conseils pour leurs emplettes, des renseignements sur certains fruits et légumes, des recettes et bien plus encore.
- Visez la moitié pour votre santé est également présent sur plusieurs médias sociaux. Cherchez @halfyourplate sur Pinterest, Facebook et Twitter!

Les partenaires du programme Visez la moitié pour votre santé

Notre nouveau programme n'aurait jamais pu voir le jour sans l'aide des organismes suivants :

- La Société canadienne du cancer
- La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada
- L'Association canadienne de santé publique
- L'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes

Sources d'information connexes :

www.visezlamoitie.ca vous propose des conseils de saine alimentation, des trucs visant à ajouter des légumes et des fruits dans vos repas, des recettes et des renseignements sur les caractéristiques nutritives des légumes et des fruits.

Vous trouverez également Visez la moitié pour votre santé sur Twitter (@halfyourplate), Facebook (halfyourplate) Instagram (@halfyourplatecanada) et Pinterest (Half Your Plate).

Personne-ressource :

Vous désirez organiser une entrevue? Communiquez avec Allan Gordon, Gestionnaire, Communications au agordon@cpma.ca ou au 613-226-4187, poste 225.