

SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES



Qu'est-ce que SWAP ?

Supporting Wellness at Pantries (SWAP) est un système de classement nutritionnel conçu pour faciliter l'identification des options saines.

L'objectif de SWAP est de vous informer sur les aliments qui peuvent contribuer à améliorer votre santé et de vous aider à prendre des décisions en connaissance de cause.

Comment fonctionne SWAP ?

SWAP classe les aliments en fonction de leur teneur en :

- Graisses saturées
- Sodium (sel)
- Sucres

La consommation trop fréquente d'aliments riches en ces nutriments augmente le risque de maladies liées à l'alimentation selon les Dietary Guidelines for Americans (Directives diététiques pour les Américains). Le respect des directives SWAP vous aide à faire des choix sains !

Pourquoi SWAP est-il important ?



Plus de la moitié des ménages qui fréquentent les banques alimentaires ont un membre souffrant d'hypertension artérielle, et un tiers d'entre eux ont un membre souffrant de diabète de type 2.

Les maladies liées à l'alimentation peuvent souvent être évitées, gérées et inversées grâce aux aliments que nous consommons !

Comment utiliser SWAP

Recherchez les couleurs suivantes lorsque vous choisissez vos aliments :



pauvre en graisses saturées, en sodium et en sucres ; bon pour la santé



teneurs moyennes en graisses, en sodium ou en sucres ; peut contribuer à une bonne santé



teneur élevée en graisses, en sodium ou en sucres ; à considérer comme des friandises ; avantages limités pour la santé

