

## Les bienfaits des céréales

**1.** Les céréales représentent moins de 9% de la quantité totale de sucre consommé dans le cadre d'un régime alimentaire canadien classique

(Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2015)

**3.**

**100%** de nos boîtes de céréales en papier peuvent être recyclées



**2.** Les personnes consommant des céréales ont des apports plus faibles en lipides, cholestérol et sodium

(ESCC – Nutrition, 2015)



**4.** Plus de la moitié du lait ingéré par les personnes consommant des céréales provient de leur bol de céréales

(ESCC – Nutrition, 2015)

**5.** Une portion de céréales Kellogg's avec du lait et des bananes revient à moins de 1,25 \$

(D'après le coût moyen le plus élevé par marque d'une portion de céréales Kellogg's [Nielsen : période de 52 semaines se terminant le 24 février 2024] et les prix de détail moyens mensuels pour 188 ml de lait et 57 g de bananes [Stat. Can., Tableau 18-10-0245-01, lait par L et bananes par kg] en dollars canadiens).



**6.**

**63%** des céréales WK Kellogg Co vendues au Canada contiennent moins de 50 calories provenant du sucre par portion



(Nielsen : période de 52 semaines se terminant le 31 décembre 2023)

**7.** Les consommateurs de céréales ont des apports 31% plus élevés en vitamine D, 26 % plus élevés en calcium, 30 % plus élevés en fer et 19 % plus élevés en fibres que les personnes qui ne consomment pas de céréales

(ESCC - Nutrition, 2015)



**8.** Des fruits sont plus facilement ajoutés aux céréales ou aux yogourts qu'à tout autre aliment

(Ipsos FIVE Syndicated, Catégories alimentaires, Canada, % des occasions, période de 12 mois glissants se terminant en décembre 2023)



**9.** 76% de nos céréales sont faites de grains entiers et plus de la moitié ont une teneur élevée en fibres



**10.**

Les familles qui mangent régulièrement des céréales passent de plus de temps ensemble, car elles consacrent moins de temps à préparer un repas

