

Pleins feux

sur la
nutrition



- 
- 1** Vous voulez être à votre meilleur? Mangez mieux et bougez!
 - 2** Déjouez la balance! Encouragez les membres de votre famille à atteindre et à conserver leur poids santé.
 - 3** Mettez sur la qualité! Faites de meilleurs choix alimentaires au quotidien.
 - 4** Optez pour de plus petites portions d'aliments et de boissons.
 - 5** Colorez votre menu grâce aux fruits et légumes!
 - 6** Soyez astucieux – Lisez les étiquettes des aliments!
 - 7** Profitez de l'heure du repas pour passer du temps en famille.
 - 8** Faites de la saine alimentation une nouvelle habitude pour la vie!
 - 9** Ajoutez www.dietetistes.ca/mangermieux à votre liste de sites Web favoris en tant que source crédible d'information en nutrition!
 - 10** Vous avez une question sur les aliments ou la nutrition? Demandez à une diététiste professionnelle!

Pleins feux

sur la nutrition


Top 10 des conseils nutrition proposés par les diététistes
Ce qu'il faut savoir...



2 Déjouez la balance! Encouragez les membres de votre famille à atteindre et à conserver leur poids santé.

I Vous voulez être à votre meilleur? Mangez mieux et bougez!

Pourquoi?

Des choix d'aliments éclairés et sains jouent un rôle important afin de réduire vos risques de maladies chroniques comme l'obésité, le diabète de type 2, les maladies du cœur, certains types de cancer et l'ostéoporose.

L'activité physique à tous les jours est nécessaire pour être en santé et apporte plusieurs bienfaits tels que condition physique améliorée, meilleure estime de soi, sentiment de bien-être, détente et contrôle du stress. L'inactivité physique est aussi risquée pour la santé que l'usage du tabac!

Comment?

- Utilisez Bien manger avec le Guide alimentaire canadien www.monguidealimentaire.ca comme carnet de route pour être en santé.
- Bougez! Ajoutez de 30 à 60 minutes ou plus d'activités physiques à vos journées de semaine. Vous n'avez pas besoin de faire 30 à 60 minutes d'activité en une seule fois, additionnez des périodes d'au moins 10 minutes tout au long de la journée. Si vous faites déjà des activités physiques légères (marcher d'un pas modéré, faire des exercices d'étirement), vous pouvez essayer des activités qui vous feront respirer un peu plus rapidement et augmenteront vos battements de cœur (marcher d'un bon pas, déneiger votre entrée, nager). Pour plus d'information, consultez www.guideap.com

Pourquoi?

Il ne faut pas se le cacher, trop de Canadiens ont un excès de poids ou sont obèses. En 2004, près du quart des adultes canadiens étaient obèses et un autre tiers avait un excès de poids. Au total, c'est plus de 14 millions d'adultes avec un excès de poids. La situation est tout aussi préoccupante chez les jeunes, puisque 26 % des enfants et des adolescents canadiens âgés de 2 à 17 ans avaient un excès de poids ou étaient obèses.

Au fur et à mesure que l'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille augmentent, les risques d'obésité, d'hypertension, de diabète et de maladies du cœur augmentent aussi.

Comment?

- Avez-vous un poids santé? Avec l'aide de votre médecin ou de votre diététiste, déterminez votre IMC et votre tour de taille. Vous pouvez également calculer votre IMC et votre tour de taille www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/index_f.html
- Vous devez changer vos habitudes pour réussir à atteindre un poids santé? Faites un changement à la fois :
 - ✓ Apprenez à connaître la grosseur d'une portion – consultez le Guide alimentaire canadien au www.monguidealimentaire.ca pour connaître la grosseur d'une « vraie » portion.

- ✓ Garnissez votre assiette de fruits et de légumes colorés, ainsi que de produits à grains entiers.
- ✓ Apportez une collation nutritive de la maison (yogourt, œuf à la coque, une petite poignée d'amandes, un petit muffin fait de grains entiers, sans oublier des fruits et légumes frais!).
- ✓ Passez moins de temps devant la télé et l'ordinateur et incitez vos enfants à être plus actifs. Ils peuvent marcher, faire de la bicyclette, aider autour de la maison en déneigeant, jardiner, participer au nettoyage du printemps, transporter les sacs d'épicerie ou organiser une partie de soccer familiale! Le Guide d'activité physique canadien recommande aux enfants et aux adolescents de faire au moins 90 minutes par jour d'activités physiques modérées.

- Planifiez et suivez vos choix d'aliments et d'activités à l'aide de www.profilan.ca des Diététistes du Canada. Une saine alimentation et un mode de vie actif vont de pair pour atteindre et conserver un poids santé.



3 **Misez sur la qualité! Faites de meilleurs choix alimentaires au quotidien.**

Pourquoi?

Nous voulons tous en avoir pour notre argent. Alors pourquoi ne pas choisir les meilleurs aliments qui soient. Chaque jour, votre corps a besoin de plus de 50 nutriments pour fonctionner de façon optimale et avoir de l'énergie.

Êtes-vous à la hauteur? La plupart des Canadiens ne consomment pas assez de légumes et de fruits, de lait et substituts et de produits céréaliers. Si c'est votre cas, c'est l'heure du changement.

Comment?

- Où que vous soyez, faites des choix santé.
- Lorsque vous êtes sur la route – apportez une collation santé – comme une orange juteuse, une petite poignée de noix non salées, un yogourt ou un petit sac à collation

de céréales de grains entiers. Oubliez les croustilles, les bonbons, les boissons énergisantes, les grosses portions de boissons sucrées et les grands cafés.

- Changez les « hum » en « miam-miam » en mangeant des aliments plus variés provenant de chacun des quatre groupes alimentaires.
- Travaillez de concert avec votre école de quartier, votre centre de loisirs et votre lieu de travail pour faire en sorte que des aliments santé et savoureux soient offerts.

4 **Optez pour de plus petites portions d'aliments et de boissons.**

Pourquoi?

Plus une portion est grosse, plus les gens consomment de calories, ce qui peut entraîner un gain et un excès de poids.

La plupart des gens ne savent pas quelle quantité d'aliments représente une portion – vraiment! Au cours des années, la taille des portions a augmenté pour plusieurs aliments. La majorité d'entre nous n'a pas besoin d'énormes portions!

Comment?

- Écoutez votre corps. Ne mangez que si vous avez faim et arrêtez de manger juste avant d'être rassasié.
- Apprenez à reconnaître à quoi correspond la grosseur d'une portion d'aliments selon les recommandations du Guide alimentaire canadien – réduisez la taille de vos portions, mais ne coupez aucun des groupes alimentaires!
- Utilisez www.profilan.ca un outil des Diététistes du Canada, permettant d'évaluer vos choix d'aliments et la quantité d'aliments que vous consommez selon votre âge et votre sexe.
- Si vos portions sont disproportionnées, c'est le temps d'y remédier! Par exemple, une bouteille de jus de 591 ml (19 oz) contient 4,7 portions de légumes et fruits! Une portion de jus de fruits correspond à 125 ml (1/2 tasse). Une portion de produits céréaliers correspond à 1/2 bagel (45 g), pas à un gros bagel en entier.

Lassi à la mangue

2 portions Temps de préparation : 5 minutes

1	mangue mûre, pelée et hachée	1
1/2 tasse	yogourt nature ou à la vanille faible en gras	125 mL
1/2 tasse	lait	125 mL
	miel (au goût)	
1/2 tasse	glaçons	125 mL

Au mélangeur, à grande vitesse, pulvériser la mangue, le yogourt, le lait, le miel et les glaçons pendant 2 min, ou jusqu'à consistance lisse.

VALEUR NUTRITIVE par portion

Calories : 190 Matières grasses : 2,7 g Glucides : 38,8 g
Fibres : 3,3 g Protéines : 6,2 g Fer : 0,3 mg Calcium : 203 mg
Sodium : 72 mg

Recette tirée du livre de recettes *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada, publié par les éditions du Trécarré

5 Colorez votre menu grâce aux fruits et légumes!

Pourquoi?

Les légumes vert foncé et orangés comme le brocoli, les épinards, la courge d'hiver et les carottes, ainsi que les fruits comme les petits fruits, les oranges et le melon sont des sources importantes d'antioxydants offrant des bienfaits pour la santé.

Une alimentation riche en légumes et en fruits peut aider à conserver un poids santé.

Comment?

- Savourez des légumes et des fruits entiers de préférence aux jus – leur texture croquante et leurs fibres sont plus satisfaisantes et vous font sentir rassasié.
- Essayez des fruits et des légumes colorés, de saison; faites cuire de la courge, taillez un cantaloup, achetez des poivrons ou savourez des petits fruits!
- Les fruits et légumes surgelés représentent une solution pratique et nutritive lorsque les fruits et légumes frais locaux ne sont pas de saison.



6 Soyez astucieux – Lisez les étiquettes des aliments!

Pourquoi?

Avec le règlement sur l'étiquetage nutritionnel en place, la plupart des produits alimentaires emballés ont un tableau de la valeur nutritive.

Les sondages indiquent que 75 % des Canadiens utilisent les étiquettes des aliments pour y trouver l'information sur la valeur nutritive et les allégations relatives à la santé.

Comment?

- À l'épicerie, vérifiez le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients sur les étiquettes des aliments pour vous aider à faire de meilleurs choix.
- Notez la grosseur d'une portion apparaissant dans le tableau de la valeur nutritive. Elle peut être plus petite ou plus grande que la quantité que vous mangez. Lorsque vous comparez des produits, assurez-vous de comparer les éléments nutritifs pour une même quantité d'aliments.
- Le % de la valeur quotidienne (% VQ) vous permet de voir d'un simple coup d'œil si une quantité spécifique d'un aliment renferme beaucoup (% VQ élevé) ou peu (% VQ faible) d'un élément nutritif donné; par exemple, les céréales dont l'étiquette indique qu'elles contiennent 8 % VQ pour les fibres alimentaires représentent un meilleur choix que celles qui contiennent 2 % VQ.
- Pour en savoir plus sur la façon de lire les étiquettes, visitez une épicerie virtuelle au www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Saumon à l'orange et à la sauce hoïsin

Donne 4 portions Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 7 à 10 minutes

2 c. à soupe	sauce hoïsin	25 mL
1 c. à soupe	jus d'orange concentré et surgelé	15 mL
2 c. à thé	zeste d'orange, râpé	10 mL
2 c. à thé	miel	10 mL
une pincée	sel	
une pincée	poivre noir, fraîchement moulu	
4	filets de saumon (au total 750 g/1 1/2 lb) enduit végétal en vaporisateur	

- Placer la grille à 10 cm (4 po) du gril et préchauffer le gril du four.
- Dans un petit bol, mélanger la sauce hoïsin, le jus d'orange concentré, le zeste d'orange et le miel.
- Déposer le saumon sur la plaque de cuisson graissée et le badigeonner du mélange de sauce hoïsin des deux côtés. Saler et poivrer.
- Cuire sous le gril du four de 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et qu'elle s'effeuille à la fourchette.

Servir avec des légumes cuits à la vapeur et du riz brun.

VALEUR NUTRITIVE par portion

Calories : 314 Matières grasses : 17,1 g Glucides : 8,4 g
Fibres : 0,4 g Protéines : 29,7 g Fer : 0,6 mg Calcium : 26 mg
Sodium : 210 mg

Recette tirée du livre de recettes *Simplement délicieux*,
Les diététistes du Canada, publié par les éditions du Trécarré

7 Profitez de l'heure du repas pour passer du temps en famille.

Pourquoi?

Manger ensemble signifie manger mieux! Les enfants et les adolescents qui mangent en famille consomment davantage de légumes, de fruits, de produits céréaliers à grains entiers, d'aliments riches en calcium et moins de matières grasses, de gras saturés et de boissons gazeuses.

Les aînés qui participent à des programmes de repas communs ont davantage de contacts sociaux et participent à un plus grand nombre d'activités de loisirs et sociales.

Lorsque les enfants vous aident à choisir des aliments sants à l'épicerie et à la préparation des repas, ils acquièrent des connaissances qui préparent la voie à un futur en santé.

Comment?

- Prenez l'habitude de prendre chaque semaine trois repas en famille.
- Faites participer tout le monde! Assignez une tâche à chacun pour la préparation du repas – que ce soit trouver une recette, planifier le repas ou la liste d'épicerie, aider à faire l'épicerie, cuisiner ou nettoyer.
- Les repas en famille font collaborer les différentes générations, stimulent la fierté en la culture et les traditions alimentaires.
- Pour des idées de recettes et des solutions pour la préparation quotidienne des repas, consultez le plus récent livre de recettes des Diététistes du Canada, *Simplement délicieux*.



8 Faites de la saine alimentation une nouvelle habitude pour la vie!

Pourquoi?

Nous ne pouvons arrêter le temps, mais nous pouvons bien vieillir. Nos besoins nutritionnels changent avec l'âge. Les modes alimentaires surgissent et disparaissent, mais maintenir le cap en utilisant le Guide alimentaire canadien comme pierre angulaire d'une saine alimentation vous aidera à combler vos besoins toute votre vie.

Comment?

- Changez votre consommation d'aliments pour le mieux. Faites un changement à la fois :
 - ✓ Expérimentez en ajoutant des noix, des graines et des légumineuses à vos salades afin d'augmenter votre apport en fibres.
 - ✓ Fixez-vous l'objectif de servir du poisson deux fois par semaine pour consommer davantage de bons gras.
- Essayez un nouveau légume ou fruit comme collation pour augmenter votre consommation d'antioxydants. Les options sont illimitées. Faites-le à votre façon, lentement mais sûrement, jusqu'à ce que ça devienne une habitude.



9 Ajoutez www.dietetistes.ca/mangermieux à votre liste de sites Web favoris en tant que source crédible d'information en nutrition!

Pourquoi?

Chaque année, plus de deux millions de personnes visitent le site Web des Diététistes du Canada.

Au www.dietetistes.ca/mangermieux vous trouverez des feuillets d'information et une foire aux questions (FAQ) sur plusieurs sujets touchant la nutrition, des recettes santé et des conseils, ainsi que des outils interactifs tels :

- L'analyseur de recettes – découvrez les nutriments que contiennent vos recettes préférées et apprenez comment rendre vos recettes plus santé.
- ProfilAN – obtenez une analyse personnalisée de vos choix quotidiens d'aliments et d'activités.
- Faites provision de saine alimentation apprenez-en davantage à propos de l'étiquetage nutritionnel en visitant une épicerie virtuelle.
- Menu au goût du jour – composez un menu d'une journée pour le déjeuner, le dîner, le souper et les collations et comparez vos choix avec les portions recommandées par le Guide alimentaire canadien.

Comment?

- Pointez, cliquez et informez-vous au www.dietetistes.ca/mangermieux!

10 Vous avez une question sur les aliments ou la nutrition? Demandez à une diététiste professionnelle!

Assurez-vous d'obtenir vos renseignements sur la nutrition auprès d'une diététiste professionnelle. Les diététistes se fondent sur les données scientifiques les plus exactes, fiables et actuelles sur les aliments et la nutrition.

- Pour trouver une diététiste professionnelle consultez la section. Trouvez une diététiste au www.dietetistes.ca
- Demandez à votre médecin de vous diriger vers une diététiste professionnelle.
- Communiquez avec le service de santé publique de votre région ou avec votre CLSC.
- Appelez le réseau des diététistes-conseils des diététistes du Canada au numéro sans frais 1-888-901-7776.



Ce feuillet est distribué gracieusement par :

Les diététistes du Canada ne font ni la recommandation ni la promotion de produits ou de services commerciaux.