

Manger Sainement

Document élaboré par La Cuisine Éducative Mapleton 2011



**CONSEILS ET RESSOURCES À L'INTENTION DES MENTORS
COMMUNAUTAIRES EN ALIMENTATION**

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION SAINE?

Une bonne alimentation est une composante essentielle de la santé. Elle n'exclut pas la jouissance d'aliments nutritifs selon la quantité dont nos organismes ont besoin pour donner leur meilleur rendement. On trouve beaucoup d'information au sujet de la nutrition et de la bonne alimentation, ce qui peut laisser certaines personnes perplexes quant à ce que signifie vraiment bien manger. Ce n'est pas compliqué une fois qu'on en connaît les fondements. On bénéficiera des avantages d'une bonne alimentation tant à court terme qu'à long terme. La bonne alimentation aide à protéger des maladies chroniques tels le cancer, les cardiopathies, le diabète, l'ostéoporose, l'obésité, les accidents cérébrovasculaires et l'hypertension.

Les bienfaits d'une alimentation saine

- fournit les éléments nutritifs nécessaires à la bonne croissance et au sain développement;
- fournit l'énergie pour nos activités quotidiennes;
- favorise un poids santé;
- améliore notre capacité d'apprentissage;
- renforce notre système immunitaire;
- nous aide à jouir de la vie, entre autres parce qu'il peut être très agréable de cuisiner des repas santé, seul ou avec d'autres.

Pour parcourir le contenu de ce module et afin de bien livrer les informations concernant le Guide alimentaire canadien nous vous recommandons fortement de consulter ce document indispensable :

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs.

Vous pouvez accéder à ce guide en cliquant sur le lien suivant http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat-fra.pdf ou encore obtenir gratuitement une copie en composant le 1.866.225.5366
Vous pouvez également contacter votre bureau local de santé public.

QU'EST-CE QUE LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN ?

- *Le Guide alimentaire canadien* est un outil qui aide les Canadiens âgés de quatre ans et plus à faire des choix alimentaires judicieux.
- Le guide recommande des quantités et types d'aliments dont les gens ont besoin- tous les jours pour s'assurer d'avoir tous les nutriments, les vitamines et les minéraux nécessaires à une vie active et saine.

Document élaboré par La Cuisine éducative Mapleton 2011

Pour le Programme de Mentors communautaires en alimentation du Nouveau-Brunswick, juin 2013

- Suivez L'ARC-EN-CIEL : le Guide alimentaire canadien est conçu comme un arc-en-ciel. Chaque couleur et arc représente un groupe alimentaire différent.
- Les arcs de l'arc-en-ciel sont de tailles différentes dans le but de représenter la proportion de chaque groupe alimentaire.

Plus grands arcs : VERT : Légumes et fruits
 ↓ JAUNE : Produits céréaliers
 BLEU : Laits et substituts
 Plus petit arc : ROUGE : Viandes et substituts

- Un repas « sain » comprend des aliments de trois ou quatre groupes alimentaires. Une collation « saine » comprend des aliments d'un ou de deux groupes alimentaires.

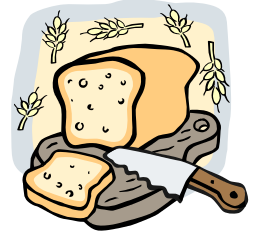
Les Groupes alimentaires

Légumes et fruits : Les légumes et fruits contiennent des éléments nutritifs importants, tels que les vitamines, minéraux, et les fibres. Ils renferment généralement peu de lipides et de calories. Une saine alimentation riche en légumes et fruits peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer.

L'arc vert de l'arc-en-ciel :

- Il s'agit de l'arc le plus large, donc un grand nombre de portions par jour devrait provenir de ce groupe.
- Les légumes et fruits devraient être inclus dans chaque repas et collation.
- Ce groupe fournit des vitamines A, B et C, et des fibres.
- Il faut essayer de consommer des légumes et des fruits plus souvent que des jus.
- Il faut manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour.
- 1 portion = ½ tasse de fruits ou de légumes frais, congelés ou en conserve
 Fruits ou légumes
 1 tasse de légumes feuillus crus
 1 fruit frais entier
 ½ tasse de jus 100 % pur

Produits céréaliers : Les produits céréaliers, surtout ceux à grains entiers, sont une source de fibres; ces produits sont habituellement faibles en lipides. Les aliments riches en fibres peuvent aider les gens à se sentir pleins ou rassasiés. Une alimentation riche en produits à grains entiers peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.



L'arc jaune de l'arc-en-ciel :

- Le deuxième arc le plus large sur l'arc-en-ciel du Guide alimentaire.
- Prenez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers à partir de GRAINS ENTIERS chaque jour pour obtenir plus de fibres et de nutriments.
- Les fibres sont nécessaires pour garder le système digestif en santé et vous aider à rester rassasié plus longtemps.
- Les produits céréaliers fournissent des glucides, soit la source principale d'énergie du corps.
- Chaque repas devrait contenir au moins une portion du groupe de produits céréaliers.
- 1 portion = 1 tranche de pain
 - ½ pita, tortilla ou bagel
 - ½ tasse de riz, de couscous, de pâte, de boulgour ou de quinoa cuits

Lait et substituts : Le groupe alimentaire Lait et substituts fournit du calcium, des vitamines A, D et B12, de la riboflavine, du zinc, du magnésium, du potassium, des protéines et des lipides. Un grand nombre de ces éléments nutritifs jouent un rôle important au niveau de la formation d'os forts et de la réduction du risque d'ostéoporose.

L'arc bleu de l'arc-en-ciel :

- Ce groupe fournit du calcium pour renforcer les os et les dents, des vitamines A et B, et des protéines.
- Le lait est une source majeure de vitamine D.
- La vitamine D est essentielle à l'absorption du calcium.
- Par conséquent, consommez au moins 2 tasses (500 ml) de lait par jour.
- Choisissez des yogourts et des fromages faibles en gras.
- 1 portion = $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt
 - 50 g de fromage
 - 1 tasse de lait ou d'une boisson de soya enrichie



Viandes et substituts : Le groupe alimentaire des Viandes et substituts fournit des éléments nutritifs importants comme le fer, le zinc, le magnésium, certaines vitamines B (thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B6 et vitamine B12), les protéines et les lipides.



L'arc rouge de l'arc-en-ciel :

- Ce groupe comprend des légumineuses (comme les haricots, les pois chiche et lentilles), des œufs, du poisson, des fruits de mer, des noix, des graines, de la volaille et des viandes.
- Il s'agit de l'arc le plus petit. Un moins grand nombre de portions par jour devrait provenir de ce groupe.
- Les viandes et les substituts fournissent des protéines, du fer, du zinc et d'autres minéraux.
- On encourage les gens à consommer au moins 150 grammes de poisson chaque semaine. Tous les poissons renferment au moins une petite quantité d'acides gras oméga-3 appelés EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque). Il faut obtenir ces acides gras à partir de l'alimentation étant donné que notre corps en produit très peu.
- Choisissez de préférence des viandes maigres préparées avec peu ou pas de matières grasses ou de sodium (sel).
- 1 portion = 2 ½ oz de poissons, de fruits de mer, de volailles ou de viandes maigres cuits
¾ tasse de légumineuses ou de tofu
2 œufs
2 c. à soupe de beurre d'arachides
¼ tasse de graines ou de noix écaillées

Matières grasses :

Les matières grasses fournissent des acides gras essentiels et facilitent l'absorption de certaines vitamines (A, D, E et K). -Il est donc recommandé d'en consommer une petite quantité (2 à 3 c. à soupe) chaque jour.



- Les types de gras à privilégier devraient provenir des lipides « insaturés ». Ces gras sont liquides à la température ambiante et comprennent des huiles végétales comme l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de tournesol et l'huile de soya.

- Lorsque vous achetez de la margarine, servez-vous du tableau de la valeur nutritive pour comparer les quantités de lipides saturés et trans présents dans divers produits. Choisissez une margarine molle qui renferme 2 g ou moins de lipides saturés et trans combinés par quantité indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.
- Les gras « saturés et trans » sont solides à la température ambiante et comprennent entre autre, le saindoux, le shortening, le beurre et la margarine dure. Il faut limiter la consommation de ces gras parce qu'une alimentation riche en ces types est liée à des risques pour la santé, par exemple un cholestérol élevé et des maladies du cœur.
- Choisissez la margarine non-hydrogénée qui contient moins de 5% de gras saturé et trans.

ÉTANCHEZ VOTRE SOIF AVEC DE L'EAU



- L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories.
- Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes plus actifs.

MANGEZ BIEN

Limitez votre consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que :

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| • gâteaux et pâtisseries | • frites | • boissons sportives et énergisantes |
| • chocolat et bonbons | • croustilles, nachos | • boissons sucrées chaudes ou froides |
| • biscuits et barres granola | • grignotines salées | |
| • crème glacée et desserts surgelés | • alcool | |
| • beignes et muffins | • boissons romatisées aux fruits | |
| | • boissons gazeuses | |

Comparaisons entre la grosseur des portions du Guide alimentaire canadien

(2 ½ oz) de poisson, de volaille et de fruits de mer cuits ou des viandes maigres = Un jeu de cartes



1 c. à thé (5 ml) de margarine = Un dé



2 c. à soupe de beurre d'arachides = Une balle de golf



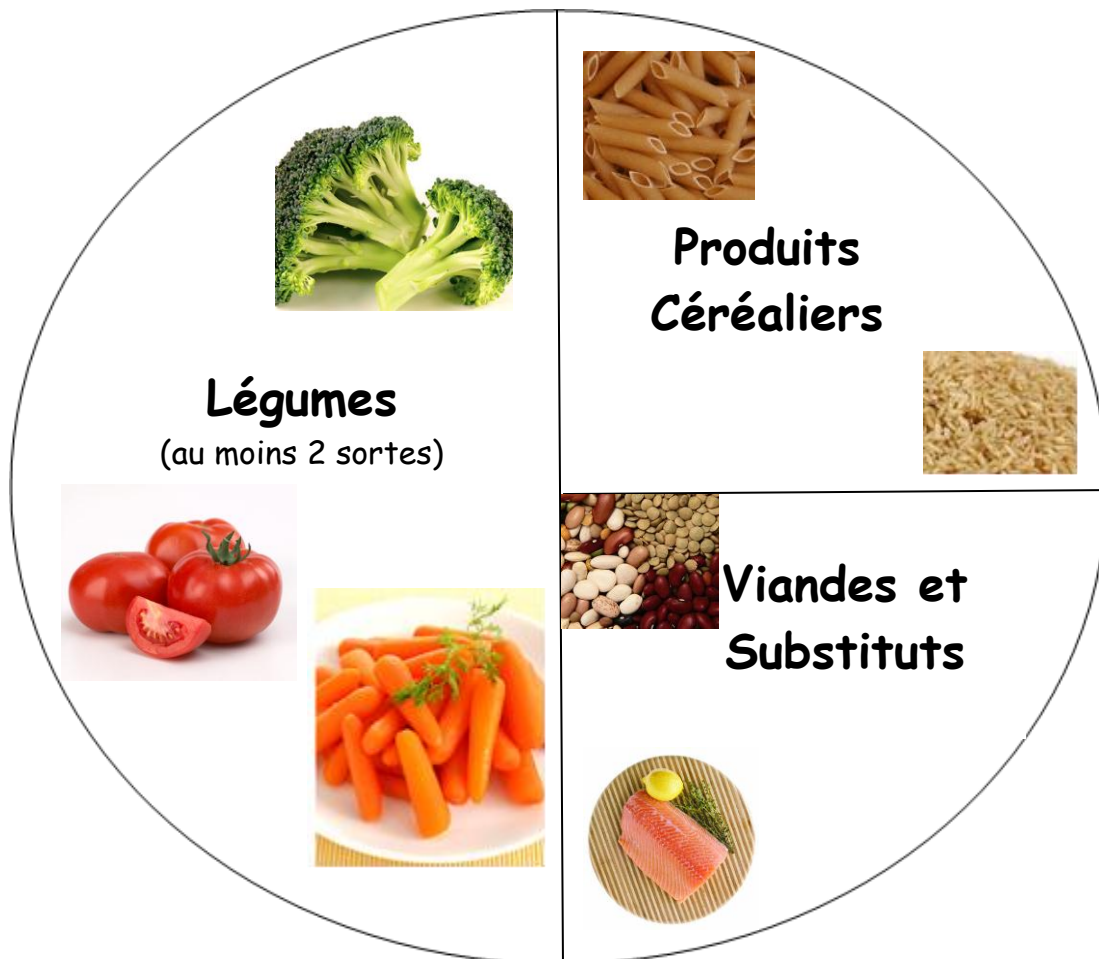
1 tasse de riz, de pâte, de couscous poignée = balle de tennis ou ½ d'une



1 ½ oz de fromage = 1 domino



Repas équilibré :



Un Rappel

Un repas inclus 3-4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien

Une collation inclus 2 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien

Saviez-vous que ...

- l'obésité chez les jeunes a triplé depuis les 25 dernières années.
- que l'obésité est la deuxième cause des décès évitables, après le tabagisme.
- les données canadiennes indiquent une consommation peu élevée pour ce qui est de la plupart des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien tant chez les filles que chez les garçons de la plupart des niveaux scolaires.
- que les Canadiens et Canadiennes de l'Atlantique consomment moins de fruits et de légumes que les autres Canadiens. Seuls un tiers des Canadiens de l'Atlantique mangent assez de fruits et légumes pour assurer une bonne santé.
- la consommation de fruits et légumes prévient plusieurs maladies et favorise la bonne santé.
- prendre les repas en famille est associé à de bonnes habitudes alimentaires, y compris la consommation d'une plus grande quantité de fruits et de légumes, de quantités moins importantes de friture et de boissons gazeuses, ainsi que d'un apport plus important de fibres et d'éléments nutritifs.
- l'augmentation de la grosseur des portions a contribué à l'obésité chez les enfants.

Conseils généraux

- N'oubliez pas de consommer des aliments VARIÉS, car aucun aliment n'est en soi parfait. Pour obtenir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin, dégustez autant d'aliments différents que possible de chacun des quatre groupes alimentaires du [Guide alimentaire canadien](#) pour manger sainement.
- Manger le petit déjeuner chaque jour peut aider à améliorer la concentration, à réduire l'appétit et à garder un poids santé.
- Préférez les grains entiers; choisissez plus souvent le pain de blé entier, les pâtes de blé entier, les céréales de son, la farine d'avoine et le riz brun ou sauvage. Les grains entiers sont une excellente source d'énergie et de fibres. Consultez le tableau des valeurs nutritives sur les produits alimentaires pour voir si cette nourriture est une bonne source de fibres.

- Recherchez au moins quatre grammes de fibres par portion. Référez-vous au site www.healthyeatingisinstore.ca pour en savoir plus quant à la manière de déchiffrer les étiquettes.
- En lisant les étiquettes, vérifiez le tableau des valeurs nutritives et recherchez des produits qui contiennent moins de trois grammes de matières grasses totales, si vous êtes à la recherche d'options faibles en gras.
 - Une portion équivaut à une demi-tasse ou à ce qui pourrait tenir dans la paume de votre main. Reportez-vous au site Web www.dietitians.ca pour un feuillet d'information intitulé « Colorez votre monde avec les légumes et les fruits ».
 - Les légumes vert foncé ou orangés sont bourrés de vitamines, de fibres et d'antioxydants qui aident à combattre la maladie et permettent à votre organisme de donner son plein rendement. Mangez au moins un légumes vert foncé ou orangés par jour. Essayez les carottes, les épinards, le brocoli, les tomates et les patates douces.
 - Tenez compte de la grosseur de la portion qui vous convient, ainsi que de votre niveau d'activité. Mangez pour assouvir votre faim. Si vous avez encore faim après un repas, prenez une autre portion de grains entiers, de légumes ou de fruits. Essayez d'éviter les portions supplémentaires riches en gras ou en sucre.
 - Achetez plus souvent les coupes de viande plus maigre, retirez le gras visible et cuisez au four, au barbecue, au gril ou au micro-ondes. Les substituts de la viande tels les œufs, les haricots secs, les pois et les lentilles sont des sources de protéines qui coûtent moins cher.
 - Le lait et les produits laitiers sont des sources essentielles de calcium et d'autres éléments constitutifs des os. Un régime alimentaire sain, qui comprend des produits laitiers, ainsi que des activités quotidiennes, aidera à prévenir l'ostéoporose. Reportez-vous au site Web www.plaisirlaitiers.ca pour en savoir plus au sujet des produits laitiers.

Astuces pour les familles

Le foyer et la famille ont une grande incidence sur l'alimentation et la santé des enfants. Les parents et les soignants ont la possibilité d'aider les enfants à adopter de bonnes habitudes alimentaires qu'ils garderont pour la vie.

- Faites des repas en famille une priorité. Essayez de ne pas mettre d'activités à l'horaire aux heures habituelles des repas.
- Assurez-vous que les repas en famille sont agréables et détendus. Pendant ces repas en famille, prenez le temps de parler de chacun vos journées.
- N'oubliez pas qu'il incombe aux parents de fournir une diversité d'aliments sains, à des heures régulières, dans un contexte favorable. Il revient à l'enfant de décider si il mangera et en quelle quantité. N'obligez jamais un enfant à manger. Les enfants sont dotés d'une capacité naturelle pour régulariser leur absorption de nourriture.

- Ne vous servez jamais de la nourriture comme objet de punition ou récompense.
- Faites participer toute la famille à la planification des repas, à l'achat des aliments et à leur préparation.
- Agissez comme modèle positif pour vos enfants.
- Faites preuve d'une certaine témérité; essayez un nouveau fruit ou légume chaque semaine.

Bien se nourrir en respectant le budget

Tout le monde tente de tirer le maximum de son dollar en épicerie. Voici quelques astuces pour vous aider à garantir que vous obtenez les éléments nutritifs qu'il vous faut tout en respectant un budget.

- Élaborez votre liste d'épicerie à partir de la circulaire du magasin.
- Si vous avez faim, prenez un bon goûter avant de vous diriger vers l'épicerie.
- Commencez par prendre les provisions qui longent les murs extérieurs de l'épicerie. Vous trouverez des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires dans le Guide canadien alimentaire. Vous devrez peut-être prendre quelques-uns des articles nécessaires dans les allées, mais un grand nombre de ces articles « supplémentaires », qui sont souvent pauvres en éléments nutritifs, riches en calories et chers, se trouvent souvent sur les rayons des allées.
- Si possible, achetez de plus grandes quantités, puis séparez-les en portions plus petites pour les congeler.
- Choisissez des fruits et légumes frais, alors qu'ils sont en saison. Choisissez des produits congelés ou en conserve quand ils ne sont pas en saison.
- Recherchez des fruits et légumes en conserve de la catégorie de choix. Leur valeur nutritive est aussi bonne que celle des produits de la catégorie A.
- Remplissez vos armoires ou le congélateur de produits essentiels tels le blé entier, les pâtes, le riz, la farine d'avoine, les légumes congelés, les pois secs, les fèves et les lentilles, le thon en conserve, etc.

Astuces pour les familles pressées

De nos jours, il peut être difficile d'assurer des repas santé à nos familles compte tenu de nos modes de vie trépidants. Voici quelques conseils qui pourraient aider :

- Soyez prévoyant. Au début de la semaine, songez à ce que vous aimeriez manger au cours de la semaine. Consultez le site www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/menuplanner/Overview.asp.
- Gardez à portée de main des aliments préparés tels des salades préemballées, des légumes congelés et des mini-carottes. On peut

aisément les ajouter à un repas pour les fortifier en éléments nutritifs et en fibres.

- Planifiez que faire des restants. Faites-en assez pour quelques journées, puis congelez les portions inutilisées. On peut facilement les tirer du congélateur pour préparer un repas en toute vitesse quand on est à la course.
- Quand vous disposerez de quelques minutes, lavez et taillez les légumes et les fruits, afin qu'ils soient prêts à manger quand on a besoin d'un goûter rapide.
- La plupart des gens ont un petit nombre de recettes qu'ils refont encore et encore. Prenez quelques instants pour étudier quelques recettes santé, et ajoutez-les à votre inventaire.
- Préparez la table du petit déjeuner la veille.