

## Planifier une journée équilibrée

Il n'est pas très pertinent de se concentrer seulement sur un aliment ou un seul repas pour évaluer l'alimentation d'une personne. Il est beaucoup plus intéressant de regarder l'ensemble de ce qu'elle mange.

La **valeur nutritive** d'un aliment vous indique si vous devriez le consommer quotidiennement, occasionnellement ou exceptionnellement. La **fréquence alimentaire** vous permet donc de classer les aliments sans pourtant s'interdire d'en consommer.



Selon vous, comment pourriez-vous introduire davantage d'aliments quotidiens dans votre alimentation? Il est parfois difficile de s'y retrouver avec tous les conseils de nutrition, mais vous allez voir, il existe des outils très simples pour vous aider.

Connaissez-vous **l'assiette équilibrée**? Elle permet de créer des repas qui répondront à vos besoins sans que vous deviez vous casser la tête! Elle est divisée en 3 sections :

### ½ de l'assiette : les légumes

- Essayez d'avoir une grosseur qui équivaut à ce que vos deux mains peuvent contenir.
- Si cette grosseur semble irréaliste, commencez par le ⅓ de l'assiette.
- Les légumes fournissent très peu d'énergie, mais renferment une variété de **vitamines et minéraux** et surtout des **fibres** et de l'eau. Favorisez les légumes verts foncés et les plus orangés, car ils contiennent plus de vitamines et de minéraux.
- Essayez de varier le choix de vos légumes. Choisissez deux légumes différents par repas.

### ¼ de l'assiette : les produits céréaliers/féculeux

- Commencez par en mettre la taille d'un ½ à 1 poing.
- Favorisez les grains entiers puisqu'ils contiennent des **fibres** (riz brun, quinoas, orge, millet, boulgour, pâtes de blé entier et pain brun).
- Les produits céréaliers sont principalement constitués de **glucides complexes**; une **source d'énergie** de longue durée pour le corps et le cerveau. Ne le négligez surtout pas, car c'est la seule source d'énergie de votre cerveau.
- Saviez-vous que la pomme de terre et le maïs font partie des produits céréaliers par leur contenu en glucides complexes? Évidemment, les frites ne sont pas le meilleur choix!

### ¼ de l'assiette : viandes et substituts

- Ciblez la grosseur de la paume de votre main.
- Ce groupe d'aliments contient principalement des **protéines**. Il donne de l'**énergie à long terme** et vous permet de vous soutenir jusqu'au prochain repas sans avoir trop faim.
- Tous les poissons, viandes, volailles, fruits de mer, œuf, fromage, tofu, noix, beurre de noix et légumineuses font partie de cette catégorie.
- À la base, le fromage est un produit laitier. Toutefois, son apport en protéines lui permet d'être un substitut de la viande.
- Limitez votre consommation de viande rouge à deux fois par semaine, puisqu'elle contient beaucoup de gras saturés et de cholestérol.
- Privilégiez la consommation de poisson gras à deux fois par semaine au minimum, car il contient beaucoup d'oméga 3 (saumon, thon, truite, sardine, maquereau et hareng).
- Optez pour les protéines végétales (noix, graines, tofu, beurre de noix et les légumineuses) pour leur faible apport en gras saturé et cholestérol et leur riche apport en fibres.
- Et non, les charcuteries ne font pas partie de l'assiette équilibrée! Cet aliment est très riche en sodium, en gras saturés, en cholestérol et en nitrites. Limitez le plus possible leur consommation.

### Un fruit

- Un fruit équivaut à ½ tasse de jus 100% pur ou de la grosseur d'un poing.
- Les fruits vous fournissent des **vitamines**, des **minéraux**, des **fibres** et des **glucides simples**. Ils vous apportent également des antioxydants.

### Un produit laitier

- Une tasse de lait ou de boisson de soya ou  $\frac{3}{4}$  tasse de yogourt nature correspond à une portion de produit laitier.
- Cet aliment fournit une source de **protéine**, de **vitamine D** et de **calcium**, qui sont d'excellents nutriments pour la santé osseuse.

Après avoir mangé votre assiette, consommez un fruit comme dessert. Si vous n'avez plus faim, gardez-le pour une collation plus tard, lorsque vous aurez un petit creux ou une panne d'énergie.

Le plus important est de rester à l'écoute de votre corps. Il vous guidera pour la grosseur de vos portions; c'est donc inutile de les retenir par cœur! Votre corps vous envoie des signaux lorsqu'il a faim ou qu'il n'a plus faim.

Lorsque vous avez faim ou une baisse d'énergie entre les repas, il est intéressant de prendre des collations. Toutefois, certaines collations peuvent être plus bénéfiques que d'autres.

Voici ce que vous devriez retrouver dans une collation idéale :

1. Un aliment contenant **des protéines** pour vous **soutenir** jusqu'au prochain repas.  
*Exemple : fromage, yogourt, beurre d'arachide, noix, légumineuses, etc.*
2. Un aliment contenant **des glucides** pour vous donner de l'**énergie**.  
*Exemple : fruits, légumes, produits céréaliers à grains entier.*

Il est donc bien de combiner des aliments venant de groupes différents pour avoir une collation complète qui vous soutiendra en plus de vous donner de l'énergie.

N'oubliez pas que la collation est nécessaire lorsque vous ressentez la faim (un creux dans le ventre, une baisse d'énergie ou un manque de concentration).

- ★ Avec les informations reçues, essayez maintenant de créer les repas et collations que vous consommerez dans la semaine à l'aide des feuilles fournies.

Je vous mets maintenant au défi de consommer les repas que vous avez planifié pour une journée. Selon vous, quels pourraient être les obstacles à relever ce défi?

À l'aide des autres membres autour de la table, faites une liste des obstacles que vous pourriez rencontrer en essayant de préparer les repas planifiés. Essayez ensuite de trouver des stratégies pour réussir!

<u>Obstacles</u>	<u>Stratégies</u>

Voici des ressources qui pourraient vous donner de nouvelles idées de recettes :

S.O.S cuisine : [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

Consommez assez : [www.plaisirlaitiers.ca/consommezassez/](http://www.plaisirlaitiers.ca/consommezassez/)

Cuisine futée, parents pressés : [www.cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv](http://www.cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv)