



Si je reçois ce document, c'est qu'il est souhaitable de revoir ma façon de manger pour l'une des raisons suivantes :

- Je saute régulièrement des repas
- J'ai tendance à manger très léger au déjeuner
- Je mange souvent en soirée (presque un 4^e repas!)
- J'ai l'habitude de grignoter

Savez-vous bien manger ?

La nutrition et les plaisirs de la table ont la cote ces dernières années ! Télé, Internet, revues, livres, spécialistes, famille et amis, tout le monde discute de ce que l'on devrait manger : bons gras, fibres, vitamines, antioxydants, probiotiques... Et si pour une fois on s'attardait sur le « Comment », c'est-à-dire sur la façon de bien manger ?

Évitez d'en faire un casse-tête !

Bien manger c'est d'abord...

Consommer **3 repas par jour** et compléter par une collation au besoin.

Faites le plein d'énergie le matin :

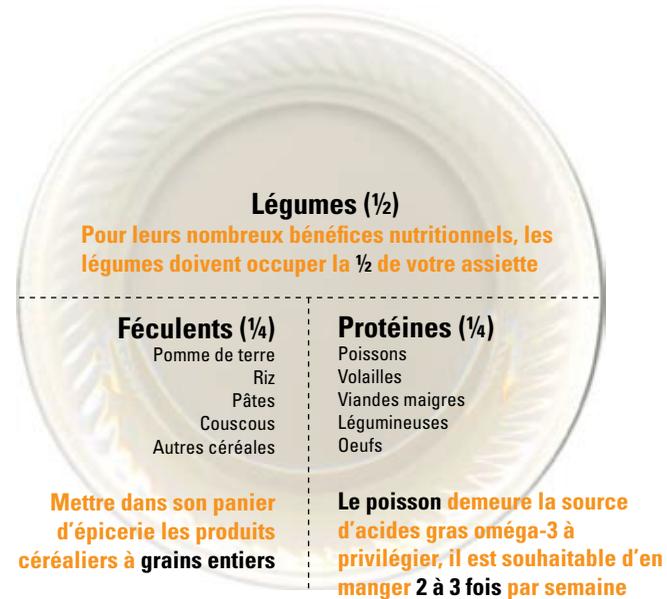
Déjeuner aide à mieux contrôler son appétit pendant toute la journée. Si on ne ressent pas la faim au lever, on apporte avec soi une collation nutritive telle qu'un yogourt, une tartine de beurre d'arachide, un fruit et quelques noix, etc. Vous évitez ainsi de succomber aux muffins géants et autres aliments pièges lorsque la faim se manifeste ! Par ailleurs, la caféine et la nicotine peuvent supprimer la faim et vous empêcher de faire le plein d'aliments essentiels pour débiter la journée.

Structurez judicieusement vos repas :

Une répartition stratégique des aliments de vos repas permet :

- D'optimiser un bon niveau d'énergie pendant toute la journée
- De contrôler judicieusement la faim entre les repas
- De diminuer les envies d'aliments sucrés et/ou salés en fin de journée
- De prévenir et/ou mieux maîtriser l'excès de poids
- De combler les besoins en éléments nutritifs pour une santé optimale

MODÈLE DE L'ASSIETTE ÉQUILBRÉE :



Complétez l'assiette équilibrée avec 1 fruit + 1 produit laitier

Sachez vous arrêter...

Cesser de manger quand vous n'avez « plus faim » et non quand vous vous sentez « plein ». Avec le temps vous serez en mesure d'en reconnaître la différence. Un truc : débarrassez-vous de votre assiette même si elle n'est pas encore vide!

C'est à la table que l'on mange!

L'habitude de grignoter se fait souvent devant l'écran de l'ordinateur ou de la télé, debout sur le coin du comptoir, ou encore en conduisant. Pour se défaire de ces habitudes, déterminez un seul endroit où manger.

Comblez vos repas à l'aide d'une collation au besoin :

Les collations ont leur place dans une alimentation équilibrée. Prendre une collation ne signifie pas grignoter sans arrêt. Il est important de bien choisir les aliments que l'on se mettra sous la dent. Garder des aliments avec soi est une bonne façon de contourner les pièges des machines distributrices ou des dépanneurs!

Voici les 4 grands principes des collations :

- Variez les collations! Choisissez parmi les différents groupes alimentaires
- Grignotez quand vous avez faim, et non pour tromper l'ennui!
- Privilégiez les aliments nutritifs à base de protéines et de fibres (des crudités avec une trempette de hoummos ou un fruit et un yogourt, etc.)
- Équilibrez le contenu en calories de votre collation avec le niveau de dépense énergétique de l'activité (un fruit si on est assis longtemps au travail, des noix après une longue marche en forêt...)

Revoyez vos habitudes alimentaires en soirée :

Mangez-vous par habitude dans la soirée? Une collation légère est justifiée si la faim se manifeste et vous empêche de passer une bonne nuit. Par contre, un « petit snack » peut rapidement faire grimper l'apport calorique de votre journée et être la cause des kilos en trop!

Besoin de trucs?

Demandez-vous si vous ressentez réellement la faim! Changez la routine de vos activités en soirée...

Contrez le manque de temps ou d'énergie :

Gardez sous la main des aliments dépanneurs :

- Verdures en sac ou en barquette (mélangées, bébé épinards, mesclun, ...)
- Légumes frais, mini carottes ou carottes râpées, bouquets de brocoli, fenouil, tomates cerises, légumes surgelés, tomates italiennes concassées en conserve
- Couscous, pâtes de blé entier, riz brun, quinoa, orge, ...
- Farine de blé entier, flocons d'avoine
- Céréales, pains et biscottes à grains entiers, craquelins de riz
- Poisson surgelé, saumon en boîte, thon assaisonné, sardines, maquereau...
- Légumineuses (lentilles, pois chiches...), tofu soyeux, edamames (fèves de soya) congelés
- Hoummos (tartinade de pois chiches), tartinade de tofu
- Oeufs, noix et graines grillées non salées
- Yogourt nature, fromage maigre, cottage
- Bouillon de poulet réduit en sodium
- Pour rehausser un plat en un rien de temps : pesto, salsa, bruschetta, poivrons rouges grillés, vinaigre balsamique, gingembre frais, échalotes française, etc.

À vous de jouer!

Indiquez ci-dessous les habitudes alimentaires que vous désirez améliorer et les actions que vous pourriez poser pour y arriver.

- _____

SOLUTION : _____

- _____
