

Améliorer son alimentation, une bouchée à la fois

Nous sommes ce que nous mangeons!

Une bonne alimentation nous procure l'énergie dont nous avons besoin. Elle peut nous aider à éviter des problèmes de santé et à nous rétablir à la suite d'une maladie ou d'une blessure.

Appliquez les changements proposés pour améliorer votre nutrition et votre santé. Nous avons ajouté des conseils qui vous aideront à cheminer vers une nutrition plus saine.

Mangez beaucoup de fruits et de légumes

Les fruits et les légumes devraient représenter environ la moitié de chaque repas ou collation.

- Ajoutez des légumes congelés à vos sauces à spaghetti, à vos pâtes, à vos soupes et à vos sautés. Aucune préparation à faire.
- Ajoutez des fruits congelés, frais ou en conserve aux frappés, aux céréales chaudes, au yogourt, aux préparations à muffins ou autres produits de boulangerie.
- Faites griller des bâtonnets de légumes au four sur une plaque à cuisson avec un peu d'huile et des épices.
- Ajoutez de la verdure à votre purée de pommes de terre.
- Préparez des soupes avec des légumes en saison et congelez-en une partie pour plus tard.
- Achetez des fruits qui sont faciles à transporter et à manger sur le pouce, comme des bananes, des pommes ou des raisins.

Buvez de l'eau

Votre corps a besoin d'eau et le meilleur moyen d'étancher votre soif est sans sucre ou autre additif.

- Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.
- Vous pouvez y ajouter un soupçon de jus de citron ou l'infuser avec des petits fruits pour plus de saveur.
- Expérimentez avec différentes tisanes et buvez-les froides ou chaudes.



Pour visionner une courte vidéo à ce sujet, cliquez [ici](#) ou utilisez le lien suivant :

canadavie.com/video-nutritionfr



Améliorer son alimentation, une bouchée à la fois

Mangez des protéines

Les protéines sont essentielles à la santé. Essayez de manger des protéines végétales chaque jour. D'autres sources comprennent les viandes maigres, les produits laitiers à faible teneur en matières grasses, les œufs ou le poisson.

- Essayez d'étaler du beurre de noix sur des rôties ou des tranches de pommes.
- Saupoudrez des graines de sésame ou de chia sur vos légumes.
- Ajoutez du tofu coupé en dés à vos soupes ou des lentilles à vos plats de riz.
- Ajoutez du poisson en conserve ou des œufs à vos salades et à vos sandwichs.
- Trempez des légumes crus ou des craquelins de grains entiers dans le yogourt, le houmous ou le fromage cottage.

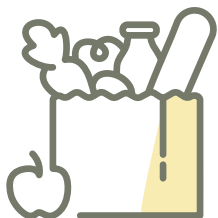
Choisissez des grains entiers

Les grains entiers aident à réduire le risque de maladies cardiaques et d'autres maladies. Ils ont bon goût et vous aident à vous sentir rassasié après un repas. Cherchez la mention de grains entiers sur l'emballage.

- Choisissez des pains à grains entiers et ne vous laissez pas berner par la couleur – ils peuvent être bruns ou blancs!
- Mangez du gruau ou d'autres céréales à grains entiers pour le déjeuner.
- Essayez des craquelins et des pâtes à grains entiers.
- Ajoutez de l'orge, du quinoa ou du riz brun à vos soupes ou à vos salades.
- Faites-vous des sandwichs roulés avec des tortillas ou des pains pitas de grains entiers.
- Le maïs soufflé est un grain entier, garnissez-en d'un peu d'huile et de sel ou d'épices.



Améliorer son alimentation, une bouchée à la fois



Simplifiez la cuisine!

Pour préparer un repas nutritif :

1

Préparez des légumes bouillis, cuits à la vapeur ou au four.

2

Ajoutez de la viande maigre grillée, du poisson ou du tofu.

3

Ajoutez des grains entiers comme du quinoa, du couscous ou du pain.

Prévoyez des restants à réchauffer ou à ajouter à une soupe, à un sauté ou à une salade le lendemain. Prévoyez du temps chaque jour pour préparer de la nourriture au lieu d'attendre que vous ayez faim.

Si vous souffrez d'un problème de santé ou que vous avez des besoins nutritionnels particuliers, vous devriez consulter un professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur la nutrition, consultez le guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Journal de nutrition

Vous pourriez trouver utile de noter les aliments sains que vous mangez chaque jour. Suivez les recommandations du guide alimentaire canadien :

- Mangez beaucoup de fruits et de légumes.
- Choisissez des grains entiers.
- Mangez des protéines végétales ou qui proviennent de viandes maigres, de poisson, d'œufs ou de produits laitiers faibles en gras.
- Faites de l'eau votre boisson de choix.

Directives

- Vous pouvez imprimer le journal de nutrition et le remplir à la main.
- Pour le remplir à l'ordinateur, sauvegardez une copie du document. Utilisez la touche de tabulation pour passer d'une cellule à l'autre.
- Donnez-vous du temps pour prendre de nouvelles habitudes et célébrez vos progrès!



Journal de nutrition

Semaine du :	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fruits							
Légumes							
Grains entiers							
Protéines							

Notez ici ce qui a bien fonctionné au cours de la semaine et ce qui a été plus difficile :

Journal de nutrition

Semaine du :	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fruits							
Légumes							
Grains entiers							
Protéines							

Notez ici ce qui a bien fonctionné au cours de la semaine et ce qui a été plus difficile :

Mangez bien, sentez-vous bien!

