

Améliorer la nutrition, une bouchée à la fois

On est ce qu'on mange !

Une bonne nutrition nous donne l'énergie dont on a besoin. Elle peut nous aider à éviter les problèmes de santé et à récupérer plus rapidement d'une maladie ou d'une blessure.

Essayez de faire ces changements pour améliorer votre nutrition et votre santé. Nous avons ajouté quelques conseils pour vous aider dans votre cheminement vers une alimentation saine.

Mangez beaucoup de fruits et de légumes

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

- Ajoutez des légumes surgelés aux sauces spaghetti, aux plats de pâtes, aux soupes ou aux sautés. Aucune préparation nécessaire !
- Ajoutez des fruits congelés, frais ou en conserve aux smoothies, céréales chaudes, yogourts, préparations à muffins et autres produits de boulangerie.
- Faites rôtir des bâtonnets de légumes sur une plaque à pâtisserie au four avec un peu d'huile et d'épices. Mélangez des légumes verts à votre purée de pommes de terre.
- Préparez des soupes de légumes remplies de légumes de saison et congelez-en quelques-unes pour plus tard.
- Achetez des fruits faciles à transporter comme des bananes, des pommes ou des raisins pour des collations rapides à emporter.

Boire de l'eau

Votre corps a besoin d'eau et il n'y a pas de meilleure façon d'étancher votre soif qu'avec l'absence de sucre ou d'autres additifs.

- Apportez une bouteille d'eau avec vous.
- Ajoutez une touche de jus de citron ou infusez de l'eau avec des baies pour plus de saveur.
- Essayez différentes tisanes et buvez-les chaudes ou froides.



Pour une courte vidéo sur ce sujet, cliquez ici ou utilisez ce lien :

canadalife.com/video-nutrition

Améliorer la nutrition, une bouchée à la fois

Mangez des protéines

Les protéines sont essentielles à votre santé. Essayez de manger des protéines provenant plantes au quotidien. D'autres sources comprennent les viandes maigres, les produits laitiers faibles en gras, les œufs ou le poisson.

- Essayez d'étendre du beurre de noix sur du pain grillé ou des tranches de pomme.
- Saupoudrez vos légumes de graines de sésame ou de chia.
- Essayez du tofu coupé en cubes dans vos soupes ou des lentilles dans vos plats de riz.
- Ajoutez du poisson en conserve ou des œufs aux salades ou aux sandwichs.
- Trempez des légumes crus ou des craquelins de grains entiers dans du yogourt, du houmous ou fromage blanc.

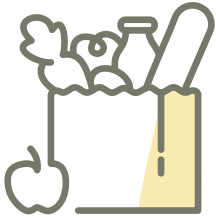
Choisissez des grains entiers

Les grains entiers aident à réduire les risques de maladies cardiaques et d'autres affections. De plus, elles ont bon goût et procurent une sensation de satiété après un repas. Recherchez la mention « céréales complètes » sur l'étiquette.

- Choisissez des pains entiers et ne vous laissez pas berner par la couleur. Ils peuvent être brun ou blanc !
- Mangez du gruau ou des grains entiers au petit-déjeuner.
- Essayez des craquelins et des pâtes à grains entiers.
- Ajoutez de l'orge, du quinoa ou du riz brun aux soupes ou aux salades.
- Préparez des wraps avec des tortillas ou du pain pita à grains entiers.
- Le maïs soufflé est une céréale complète ! Saupoudrez-le d'huile végétale et un peu de sel ou d'épices.



Améliorer la nutrition, une bouchée à la fois



Facilitez la cuisine

Pour un repas nutritif :

1

Commencez avec n'importe quel plat cuit à la vapeur, bouilli ou cuit au four légumes.

2

Ajoutez de la viande maigre grillée, poisson ou tofu.

3

Ajoutez un grain entier comme le quinoa, couscous ou pain.

Faites-en assez pour réchauffer ou ajouter des restants à une soupe, un sauté ou une salade le lendemain. Prévoyez du temps chaque jour pour préparer vos repas au lieu d'attendre d'avoir faim.

Si vous souffrez d'un problème de santé et avez des besoins nutritionnels particuliers, vous devriez consulter un professionnel de la santé pour obtenir des recommandations spécifiques.

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

Journal nutritionnel

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

- Mangez beaucoup de fruits et de légumes.
- Choisissez des aliments à grains entiers.
- Mangez des protéines provenant de plantes ou de viandes maigres, de poisson, d'œufs ou produits laitiers à faible teneur en matières grasses.
- Faites de l'eau votre boisson de choix.

Instructions

- Vous pouvez imprimer votre journal nutritionnel et le remplir en format papier.
- Pour le remplir électroniquement, enregistrez-en une copie sur votre ordinateur. Utilisez l'onglet touchez pour naviguer d'une cellule à une autre.
- Donnez-vous du temps pour créer de nouvelles habitudes et célébrer vos progrès !



Journal nutritionnel

Semaine de	Dimanche	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi	samedi
Fruits							
Légumes							
Céréales complètes							
Protéine							

Écrivez ici ce qui a bien fonctionné pour vous cette semaine et ce que vous avez trouvé plus difficile :

Bien manger, c'est être en bonne santé !