

4. Habitudes alimentaires saines

MODULE 5

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/habitudes-alimentaires-saines/). Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Il est tout aussi important de penser à vos habitudes alimentaires qu'aux aliments que vous choisissez. Voici certaines choses que vous pouvez faire pour suivre de saines habitudes alimentaires :

Soyez conscient de vos habitudes alimentaires. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/)

Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez le temps de manger. Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié. Faites en sorte qu'il soit plus facile de manger plus sainement en ayant à votre disposition des aliments sains et des boissons saines.

Cuisinez plus souvent. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent/)

Cuisiner peut vous aider à acquérir de nouvelles compétences, à manger moins d'aliments hautement transformés, à manger plus d'aliments à grains entiers apprêtés sainement et à économiser de l'argent. Vous pouvez épargner du temps de cuisson en préparant de plus grosses portions et en congelant ou en réfrigérant les restes. Planifiez vos repas et collations à l'avance.

Le Guide alimentaire canadien propose des recettes pour le déjeuner, le dîner / souper et les collations. (lien : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/consei...)



Savourez vos aliments. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/)

Prenez le temps d'apprécier les textures et les saveurs de vos plats. Éliminez les distractions pendant que vous mangez, concentrez-vous sur votre nourriture et échangez avec les autres personnes autour de la table. Faites changement en essayant de nouveaux aliments ou des repas de différentes cultures.

En prenant le temps de planifier votre menu à l'avance, vous pouvez toujours profiter de repas sains et ce même si vous devez composer avec un budget limité. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/mangez-sainement-tout-en-respectant-

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015

votre-budget/)

Prendre vos repas en bonne compagnie (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-repas-bonne-compagnie/) peut rendre les repas plus agréables. Si vous vivez seul, essayez régulièrement de planifier des repas avec votre famille, vos amis ou vos voisins.

Servez vous des étiquettes des aliments pour faire des choix plus sains. Vous pouvez utiliser le tableau de la valeur nutritive pour comparer les calories, les nutriments et le % de la valeur quotidienne (% VQ). Le % VQ peut vous aider à savoir si une portion contient peu ou beaucoup de nutriments. Visez 5 % VQ ou moins pour les nutriments comme le sodium et 15 % VQ ou plus pour les nutriments plus sains, comme le calcium. La liste des ingrédients peut également être utile car elle répertorie tout ce qui se trouve dans le produit, en commençant par les ingrédients contenus en plus grandes quantités.



Limitez la consommation d'aliments riches en sodium, en sucres ou en gras saturés. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/) Manger trop de ces aliments peut nuire à votre santé et ils pourraient prendre la place des aliments sains dont votre bébé a besoin pour grandir. La meilleure façon de réduire le sodium, les sucres et les gras saturés est de manger moins d'aliments transformés et de préparer davantage vos repas à partir d'aliments sains. Remplacez les boissons sucrées par de l'eau ou du lait non sucré à faible teneur en gras ou une boisson au soja. Le guide alimentaire canadien propose des idées pour ajouter naturellement de la saveur à votre eau si vous aimeriez trouver une alternative. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/)

Soyez conscient du marketing alimentaire. (lien : guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires/) Le marketing est souvent utilisé pour promouvoir des aliments plus riches en sodium, en sucres ou en gras saturés. Les publicités peuvent vous induire en erreur pour vous convaincre d'acheter leur produit. Lisez

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015

plutôt le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients pour décider si un produit est un choix sain pour vous.

