

Bonjour, je me présente Julie Deschênes technicienne en diététique et mère d'une joueuse MISTRAL U-14F AAA, au cours des prochaines semaines vous pourrez consulter des chroniques qui traiteront de différent aspect de la nutrition

Comme vous le savez tous, il est important de bien s'alimenter pour être en bonne santé et avoir de l'énergie tout au long de la journée.

Mais comment fait-on pour savoir quels sont les meilleurs aliments pour nous.

Mais aussi le bon moment, le bon endroit, la bonne quantité, l'intensité de l'activité sans oublier la variété, car n'oublions pas que manger demeure un plaisir.

Bien Manger chaque jour

La question revient souvent, qu'est ce que je vais manger aujourd'hui?

Êtes-vous prêt à faire un pas vers une saine alimentation ?

Savez-vous quelle quantité d'aliments vous devez manger chaque jour ?

Un premier pas facile à franchir consiste à suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Quelle quantité d'aliments ?

Celle-ci dépend de votre âge et de votre sexe. Pour satisfaire leurs besoins nutritionnels, les enfants d'âge préscolaire ont besoin d'une moins grande quantité d'aliments que les adolescents alors que les hommes ont besoin d'une plus grande quantité d'aliments que les femmes du même âge. Le nouveau Guide alimentaire vous montre comment personnaliser vos choix alimentaires c'est pourquoi vous devriez viser le maximum en fonction du travail physique que vous effectuez.

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Fille et garçon		Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Source : Santé Canada

Qu'est qu'une portion du Guide alimentaire ?

Une portion peut être différente de la quantité d'aliments qui se retrouve dans votre assiette. Par exemple, une portion de légumes du Guide alimentaire équivaut à 125 mL (1/2 tasse) . Si vous avez 250 mL (1 tasse) de légumes dans votre assiette, vous avez donc l'équivalent de 2 portions. De la même manière, si vous buvez 250 mL (1 tasse) de jus de fruits, ceci compte pour 2 portions de Légumes et fruits du guide alimentaire.

Voici quelques exemples d'une portion du Guide alimentaire :

Lait et substituts	Légumes et fruits
• 250 mL (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie	• 125 mL (1/2 tasse) de légumes feuillus crus, incluant le mesclun et la laitue romaine
• 50 g de fromage (un cube de 1 pouce)	125 mL (1/2 tasse) de légumes frais, surgelés, en conserve
• 175 g (3/4 tasse) de yogourt	• 125 mL (1/2 tasse) de fruits frais, surgelé, en conserve ou sous forme de jus pur à 100%

Le lait et les substituts procurent des protéines, de la vitamine A et D, du calcium, du phosphore et du magnésium. Choisissez du lait écrémé, du lait 1% ou 2%, ou des boissons de soya enrichies en tant que substitut du lait. Comparez le tableau de la valeur nutritive des étiquettes des yogourts et des fromages et optez pour ceux qui sont plus faibles en gras.

Les légumes et les fruits procurent des fibres et plusieurs vitamines et minéraux. Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Optez pour des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, de sucre et de sel. Choisissez des légumes et des fruits entiers plus souvent que leur jus.

Produits céréaliers	Viandes et Substituts
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 bagel, petit pain, pain pita ou naan, 	<ul style="list-style-type: none"> • 175 mL (3/4 tasse) de légumineuses cuites, incluant les fèves, les pois chiches, les lentilles, l’humus ou le tofu
<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain 	75 g (2 1/2 onces ou un morceau de la grosseur d’un jeu de carte ou 125 ml (1/2 tasse) de viande, poulet, poisson ou fruits de mer cuits
<ul style="list-style-type: none"> • 30 g de céréales froides ou 175 mL (3/4 tasse) de céréales chaudes 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 oeufs
	<ul style="list-style-type: none"> • 60 ml (1/4 tasse) de noix ou de graines écaillés
<ul style="list-style-type: none"> • 125 mL (1/2 tasse) de pâtes, de riz, de bulgur, de quinoa ou de couscous cuits 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 mL (2 c. à soupe) de beurre d’arachides ou de noix

Les produits céréaliers procurent des fibres, des vitamines du groupe B et du fer. Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. Choisissez des produits céréaliers qui sont plus faibles en gras, en sucre et en sel.

Viande et les substituts sont une source de protéines, de fer, de vitamines B et de zinc. Choisissez plus souvent les substituts tels que les fèves, les lentilles ou le tofu. Ayez chaque semaine au moins 2 portions du Guide alimentaire sous forme de poisson, incluant l’omble, le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines ou la truite. Optez pour des coupes de viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de gras et de sel

Julie Deschênes, td

