

Mon alimentation :
aussi unique que moi.



MOIS DE LA NUTRITION 2021

GUIDE DE DISCUSSION AFFICHES

**Bon pour vous, et à votre goût! Les diététistes vous aident à trouver
votre stratégie santé**

MonAlimentation.ca

INTRODUCTION

Laissez nos diététistes vous aider à trouver votre stratégie santé!

Cette année, les diététistes des Producteurs laitiers du Canada célèbrent le Mois de la nutrition en vous proposant des ressources éducatives pour vous soutenir dans votre pratique professionnelle.

Ce guide accompagne dix affiches numériques accessibles sur [MonAlimentation.ca](https://monalimentation.ca) et s'appuie sur le thème du Mois de la nutrition 2021, à savoir la diversité. Les affiches mettent en vedette une variété de personnes et de mets. Chacune comprend des énoncés qui reflètent les qualités uniques de ces personnes et les divers aspects qui ont une influence sur leurs repas.

Le guide contient des renseignements additionnels associés aux énoncés figurant sur chaque affiche numérique. Servez-vous de ces renseignements pour lancer des discussions avec les personnes avec qui vous faites de l'éducation ou que vous conseillez, ou pour leur fournir des idées et des trucs pour les soutenir dans leur quête d'une bonne santé. L'information contenue dans ce guide est également accessible en ligne sur [MonAlimentation.ca](https://monalimentation.ca), dans l'onglet « Trouvez votre stratégie santé », en cliquant sur les énoncés de chaque affiche.

Bon Mois de la nutrition de la part des Producteurs laitiers du Canada !

Table des matières

Introduction...	2
En harmonie avec son temps...	4
Mode de vie actif...	10
Troubles digestifs...	18
Petites bouches à nourrir...	22
Nos traditions sont source de fierté...	28
Attention à son budget ...	30
Toujours en action...	35
Déjeuner est un défi ...	43
Recherche du bien-être ...	49
Avenir en santé...	53

En harmonie avec son temps



1. J'écoute de la musique en cuisinant

Les plats faits maison, tout plein de bienfaits

Plus souvent vous cuisinez à la maison, plus vous avez de chances de consommer des aliments variés, naturellement nutritifs et minimalement transformés, ce qui représente la meilleure assurance en matière de santé. En cuisinant avec des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et une variété d'aliments protéinés, vous fournissez à votre organisme une gamme complète de nutriments essentiels et influencez positivement votre santé à

long terme. Par exemple, en consommant chaque jour des produits laitiers comme du lait, du yogourt et du fromage, vous procurez à votre corps jusqu'à 15 éléments nutritifs, dont du calcium et de la vitamine D considérés comme de précieux alliés pour la santé de vos os tout au long de votre vie. **À la recherche de solutions pour cuisiner davantage de plats maison ?** Assurez-vous d'abord de toujours avoir des ingrédients de base à portée de main dans le frigo, le garde-manger et le congélateur pour ne jamais être pris au dépourvu en essayant une nouvelle recette. Lorsque votre horaire vous le permet, lavez et coupez différents légumes et fruits d'avance, pour vous faire gagner du temps lors des journées plus occupées. Au moment de préparer le repas, prévoyez deux fois plus de poulet et transformez les restants en salade-repas au poulet effiloché le lendemain midi, ou congelez les surplus pour remédier aux soirées plus agitées.

ARTICLE

SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES : FAITES UN RETOUR AUX SOURCES

Nous sommes tous conscients de l'influence de notre alimentation sur notre santé. Plus que jamais, nous portons une attention particulière à la façon dont nos aliments sont produits et à la nécessité de cuisiner à la maison. En effet, se tourner vers la préparation de plats faits maison pour soi et sa famille favorise généralement la consommation d'aliments de plus grande qualité et des habitudes alimentaires plus saines. Vous aimeriez cuisiner des plats sains plus fréquemment à la maison? Avec quelques notions de base, vous pouvez y arriver!

Bon au goût et bon pour vous

Une alimentation composée principalement d'une grande variété d'aliments de base et nutritifs, et qui minimise la consommation d'aliments hautement transformés est bénéfique pour la santé. Les aliments de base peu transformés et naturellement nutritifs tels que les légumes et les fruits et les aliments à grains entiers et protéinés regorgent de différents nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par exemple, en consommant chaque jour des produits laitiers comme du lait, du yogourt et du fromage, vous offrez à votre corps jusqu'à 15 éléments nutritifs, dont du calcium et de la vitamine D, de précieux alliés pour la santé des os tout au long de la vie. À l'inverse, les aliments hautement

transformés sont souvent moins intéressants d'un point de vue nutritionnel et contribuent peu à notre santé.

Vous croyez que cuisiner à la maison est fastidieux ? Détrompez-vous.

La clé est dans la planification. Une bonne planification facilite la préparation des repas et vous permet d'économiser à la fois temps et argent. Devenez un pro de la planification :

- déterminez un menu pour la semaine à venir en consultant les membres de votre famille et en vous inspirant de recettes que vous trouvez en ligne;
- élaborez une liste d'épicerie en notant les ingrédients qu'il vous manque pour vos repas et collations;
- consultez les rabais de la semaine pour dénicher des trouvailles et ainsi économiser et varier votre menu;
- lavez et coupez vos légumes d'avance, pour vous faire gagner du temps lors des journées plus chargées;
- prévoyez de plus grosses quantités lorsque vous cuisinez pour vous permettre de concocter des repas pour le lendemain, sinon congelez-les pour éviter de gaspiller;
- profitez de vos week-ends pour cuisiner à l'avance des collations maison qui se congèlent bien (barres tendres, muffins) et des repas nécessitant une plus longue préparation (soupe, sauce à spaghetti, lasagne).

Les indispensables

Pour préparer des repas sains et nutritifs, ayez des ingrédients de base nutritifs dans le frigo, le garde-manger et le congélateur pour ne jamais être pris au dépourvu.

- Garnissez votre **réfrigérateur** de légumes et de fruits frais et colorés, ainsi que d'aliments protéinés comme de la viande, du poisson et des œufs, ou encore une variété de produits laitiers comme le lait, le yogourt et le fromage.
- Conservez une variété d'aliments non périssables dans votre **garde-manger** : fruits (en conserve ou séchés); différents aliments à grains entiers notamment des craquelins, des céréales, de l'avoine, de la farine, des pâtes, du riz ou du couscous; des aliments protéinés (légumineuses en conserve, poissons en conserve, beurre d'arachide, etc.) et des ingrédients de cuisson comme des huiles et des condiments.
- Utilisez votre **congélateur** pour vous dépanner en le remplissant de différents légumes et fruits surgelés (pois verts, épinards, petits fruits), de noix et de graines, d'aliments à grains entiers prêts à consommer comme des muffins maison, des pains pita, des bagels, etc., et d'aliments protéinés faciles à décongeler pour un repas express tels que des lanières de poulet cuit, des crevettes, des portions individuelles de poisson ou encore du fromage râpé à l'avance.

2. J'aime explorer

Assaisonner sans sel, une saine alternative

Il n'y a pas que la salière qui peut relever le goût de vos mets! Les fines herbes et les épices offrent de nouvelles saveurs aux recettes qui plairont assurément à vos papilles. Les herbes (fraîches ou séchées)

parfument délicatement tous les types de plats : persil, coriandre, ciboulette, basilic, menthe, feuille de laurier, romarin, sauge, origan, thym. Transformez vos surplus d'herbes fraîches en pesto que vous pourrez congeler. Les épices, quant à elles, aromatisent à souhait vos aliments : cumin, curry, cannelle, cardamome, curcuma, garam masala, gingembre, paprika, poivre. Le gingembre frais, l'ail frais, le vinaigre aromatisé ainsi que le zeste et le jus de citron et de lime sont d'autres excellentes solutions pour remplacer le sel pour ajouter des saveurs uniques à vos repas.

3. Je choisis les produits d'ici

Qui dit produits d'ici, dit produits de qualité

Au Canada, nous avons la chance de ne pas avoir à nous soucier de la salubrité de nos aliments. En effet, le système alimentaire canadien est considéré comme l'un des plus sécuritaires au monde. Que ce soit dans les fermes canadiennes ou pour vérifier les normes régissant les aliments importés, des règlements, normes et systèmes de salubrité rigoureux sont mis en œuvre dans l'ensemble de la chaîne alimentaire canadienne afin de protéger notre approvisionnement alimentaire. De plus, de nombreux agriculteurs canadiens ont un programme à la ferme qui détermine les balises de leur engagement envers la salubrité et la qualité des aliments, la santé et le bien-être des animaux, et l'environnement. C'est le cas entre autres du lait canadien qui est fabriqué en respectant des normes parmi les plus strictes au monde. Les producteurs laitiers canadiens sont des plus vigilants afin de produire un lait de la plus haute qualité, sans recourir aux hormones de croissance artificielles et en s'assurant qu'aucun antibiotique ne se retrouve dans le lait que vous buvez.

4. J'aime les classiques réinventés

Vous pouvez transformer vos classiques préférés en recettes plus nutritives

Certains classiques sont si réconfortants qu'on ne peut tout simplement pas s'en passer. Il est par contre possible de bonifier le contenu nutritionnel de vos plats préférés sans en compromettre le goût. Selon le type de recettes, vous pouvez augmenter la proportion de fibres, ou encore de calcium ou de protéines. **À la recherche d'idées ?** Obtenez plus de fibres en ajoutant du son de blé, des graines de lin moulues ou des noix à vos préparations de muffins ou de pains (salés ou sucrés). Ajoutez des morceaux de carottes et de courgettes cuites dans la garniture de viande de votre pâté chinois ou des feuilles de jeunes épinards ou du chou frisé dans votre sauce pour pâtes. Augmentez la quantité de calcium et de protéines de votre dessert en le garnissant de yogourt grec. Vous avez la dent sucrée ? Qu'à cela ne tienne. Il s'agit de trouver le bon équilibre. Des études révèlent que les aliments nutritifs, comme les céréales à grains entiers et le yogourt, peuvent être bons pour la santé même s'ils contiennent une quantité modérée de sucres ajoutés. Certaines autorités en matière de santé reconnaissent aussi qu'une certaine quantité de sucre peut trouver sa place dans une alimentation saine, pourvu que l'on porte attention à choisir des aliments nourrissants.

ARTICLE

DES FAÇONS SAINES DE SATISFAIRE VOTRE DENT SUCRÉE

Le sucre n'ayant pas très bonne réputation ces jours-ci, vous vous demandez peut-être si vous feriez mieux d'éliminer complètement tous les aliments sucrés. La bonne nouvelle est que, comme pour toute chose, il ne s'agit simplement que d'atteindre un sain équilibre.

Vous arrive-t-il de ressentir l'appel irrésistible du sucre ? Eh bien, vous n'êtes pas seul ! En effet, des recherches indiquent que notre goût pour les aliments sucrés est inné : nous naissons en fait avec la dent sucrée. Selon des spécialistes, c'est parce que notre cerveau a besoin de glucose (un sucre simple) pour fonctionner que nous avons évolué avec ce penchant pour le sucre.

Trouvez le bon équilibre

Bien qu'il soit important de porter attention à votre consommation globale de sucres ajoutés, vous n'avez pas à retirer toutes les sources de sucre de votre alimentation. En effet, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, il est acceptable de consommer de petites quantités de sucres ajoutés. Cela est d'autant plus vrai si ce sucre ajouté se trouve dans des aliments nutritifs, comme les céréales à grains entiers et le yogourt, qui contiennent aussi plusieurs nutriments essentiels. Alors, quelle quantité de sucre est-il acceptable de manger ? Comment satisfaire vos envies tout en maintenant une alimentation saine ? Gardez cette ligne directrice en tête :

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) conseille de limiter notre consommation de sucres ajoutés à moins de 5 à 10 % de notre apport quotidien en calories. Qu'est-ce que cela veut dire ? Plus simplement, cela signifie qu'une personne qui mange 2000 calories par jour ne devrait pas consommer quotidiennement plus de 6 à 12 cuillères à thé (soit 25 à 50 g) de sucres ajoutés.

Choisissez des aliments nourrissants

Des études révèlent que les aliments nutritifs, comme les céréales à grains entiers et le yogourt, peuvent être bons pour la santé même s'ils contiennent des sucres ajoutés. Les autorités en matière de santé indiquent aussi qu'il est acceptable de consommer une certaine quantité de sucre dans le cadre d'une alimentation saine, pourvu que l'on porte attention à choisir des aliments nourrissants.

Selon les lignes directrices de Diabète Canada, les aliments nutritifs qui contiennent une certaine quantité de sucres ajoutés, comme les céréales à grains entiers et le yogourt, ne sont pas associés à des effets néfastes sur la santé.

L'American Heart Association mentionne également qu'il est possible d'ajouter une certaine quantité de sucre aux aliments riches en nutriments essentiels, comme le yogourt et les céréales à grains entiers, pour en améliorer le goût. Cela peut nous inciter à consommer davantage de ces aliments nourrissants et ainsi améliorer la qualité nutritionnelle de notre alimentation.

Faites des essais et amusez-vous

Cuisiner vos propres desserts est un excellent moyen de vous aider à limiter la quantité de sucre que vous et votre famille consommez. Sachez toutefois que le sucre joue plusieurs rôles en cuisine. Il ne sera donc pas possible d'éliminer complètement le sucre ou d'en réduire considérablement la quantité dans toutes vos recettes. Si vous souhaitez diminuer la teneur en sucre de l'un de vos plats maison, faites des essais en réduisant progressivement la quantité de sucre utilisée. Ensuite, voyez si le goût, la texture et la couleur de l'aliment vous plaisent toujours.

Quelques conseils pour maintenir votre consommation de sucre à un bon niveau :

- Préparez vos repas à partir d'ingrédients frais, sains et riches en nutriments. Vous n'avez pas à vous soucier des sucres présents **naturellement** dans les fruits, le lait ordinaire et le yogourt nature.
- Prenez des repas réguliers et riches en protéines et en fibres. Cela vous aidera à prévenir la faim, ce qui diminuera vos envies de manger une collation sucrée entre les repas.
- N'utilisez les sucres ajoutés, dont le sucre de table, la confiture, le sirop d'érable, le miel et le sirop d'agave, qu'en petites quantités.
- Diminuez la quantité de sucre que vous ajoutez à vos desserts maison, comme les biscuits, les muffins et les pains rapides (et mangez de ces aliments en quantité raisonnable).
- Essayez d'utiliser des épices comme la cannelle, le gingembre ou le clou de girofle pour donner de la saveur à vos desserts et à vos autres plats qui contiennent moins de sucre.
- Réduisez votre consommation de boissons et d'aliments sucrés peu nutritifs, comme les boissons gazeuses, les boissons aux fruits, les boissons pour sportifs, les thés et les cafés sucrés, les boissons énergisantes, les bonbons, les barres de chocolat, les gâteaux, les pâtisseries, les biscuits et les beignes.
- Lorsque vous choisissez de manger une gâterie sucrée, portez attention à la grosseur de la portion et écoutez vos signaux de satiété. Il vous en faut peut-être moins que vous ne pensez pour vous sentir rassasié.

5. Je me soucie de l'environnement

Les premiers pas vers une alimentation durable et saine

Il existe une panoplie de gestes concrets et qui ont fait leur preuve pour réduire son empreinte environnementale, lesquels posez-vous? Qu'il soit question de réduire le gaspillage alimentaire, éviter la surconsommation ou encore acheter des aliments frais produits ici, chaque petit geste compte.

ARTICLE

CE NE SONT PAS LES ASTUCES QUI MANQUENT POUR REDUIRE SON EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE

Tous nos gestes comptent lorsqu'il est question de réduire notre empreinte sur l'environnement. Voici quelques trucs concrets à mettre en pratique.

- **Réduire le gaspillage alimentaire.** Évitez de jeter des aliments qui sont encore consommables: planifiez mieux vos achats, passez les légumes défraîchis dans les soupes et les sauces, conservez vos aliments dans les meilleures conditions et congelez vos surplus. Gardez vos restes pour un repas futur au lieu de les jeter. Éviter le gaspillage alimentaire est le geste le plus facile à appliquer pour diminuer l'impact environnemental de notre alimentation.
- **Diminuer la surconsommation.** Mangez la bonne quantité d'aliments pour répondre à vos besoins, ni plus ni moins. En consommant selon vos besoins (avec des écarts occasionnels, bien sûr!), on mobilise moins de ressources agricoles, comme la terre, l'eau ou le bétail et on favorise un meilleur approvisionnement alimentaire planétaire.
- **Acheter des aliments frais produits ici.** Préférez les aliments de chez nous, cultivés et produits ici en raison de leur fraîcheur et n'hésitez pas à poser des questions aux producteurs pour qu'ils vous informent sur les pratiques qu'ils utilisent pour protéger l'environnement!
- **Privilégier une alimentation saine et variée.** Une alimentation durable doit avant tout combler nos besoins nutritifs! Limitez votre consommation d'aliments transformés peu nutritifs car ils contribuent à votre empreinte environnementale sans pour autant fournir d'avantages nutritionnels. Optez plus souvent pour des aliments de base nutritifs qui ont subi le moins de transformation possible comme les fruits, les légumes et le lait. Réduire son impact environnemental passe d'abord et avant tout par une assiette saine et équilibrée.
- **Encourager les producteurs agricoles qui réduisent leur impact environnemental...** comme les producteurs laitiers canadiens. Les émissions de gaz à effet de serre (GES) associées à la chaîne de production de lait canadien représentent seulement 1% du total des GES au Canada. L'adoption de stratégies optimales quant à l'alimentation des vaches, de nouvelles technologies et des investissements majeurs dans la recherche et l'innovation ont contribué à réduire de façon substantielle l'impact de la production laitière canadienne au cours des 30 dernières années, et cet engagement se poursuit !

Recette:

Dessert de pommes à la cannelle avec yogourt grec et noix de macadamia

**Mon alimentation :
aussi unique que moi.**

Je suis une source de nutriments indispensables à l'équilibre de l'organisme

Je m'hydratate facilement sans aucune précaution

Je suis riche en bons glucides pour obtenir une énergie

Je me garde au chaud ou à l'écoulement

J'ai besoin d'un apport de bonne protéine

Bon pour vous, et à votre goût ! Les Diététistes vous aident à trouver votre stratégie santé.

PRONUTRITIONSTATION.CH

La réhydratation : essentielle à une bonne récupération !

ARTICLE

Une bonne hydratation permet à l'organisme d'accomplir plusieurs fonctions vitales et d'assurer le bon fonctionnement du corps. En plus de consommer des aliments riches en eau, comme les légumes et les fruits, il est recommandé de boire quotidiennement environ 2 litres de liquides pour les adultes et 1 litre pour les enfants. Heureusement, il est généralement facile de rester hydrater : buvez lorsque vous avez soif et surtout, faites des choix avisés!

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de privilégier l’eau pour maintenir une bonne hydratation, plutôt que d’opter pour des boissons contenant du sucre, du sel ou du gras ajouté. L’eau est en effet très désaltérante, mais saviez-vous qu’il existe également d’autres choix intéressants? Les eaux gazeuses non sucrées, le lait nature, et les cafés (avec modération), thés et tisanes non additionnés de sucre peuvent également satisfaire les besoins en eau du corps. En effet, ces boissons figurent parmi les boissons saines recommandées par Santé Canada dans le *Guide alimentaire canadien*. Toutes ces boissons sont désaltérantes mais le lait est unique car il vous aidera à vous sentir rassasié en raison des protéines qu’il contient. En prime, il procure plusieurs autres nutriments essentiels.

L'Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement, la référence en matière d'alimentation pour les enfants en bas de 2 ans, recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie. Ensuite, il recommande de poursuivre l'allaitement, accompagné d'aliments complémentaires appropriés, jusqu'à

deux ans ou plus, tant et aussi longtemps que la mère et l'enfant veulent continuer. Pour les nourrissons plus âgés qui ne sont plus allaités après l'âge de 9 à 12 mois, ce même Énoncé recommande le lait à 3,25 % de M.G. comme principale source de lait. Il est déconseillé d'offrir des boissons végétales comme la boisson de soya, d'amande et de riz jusqu'à l'âge de deux ans. Le lait de vache renferme 15 éléments nutritifs, dont des protéines complètes de haute qualité, du calcium et de la vitamine D, des nutriments essentiels à la croissance, au développement et à la santé des os et des dents.

Par ailleurs, la Société canadienne de pédiatrie et Les diététistes du Canada avisent qu'à l'exception des boissons de soya, les boissons végétales enrichies pourraient ne pas être appropriées en tant que boisson principale chez les enfants de 2 à 8 ans. En effet, les boissons végétales sont généralement pauvres en protéines, en calories et en matières grasses et pourraient ne pas soutenir une bonne santé et une croissance optimale.

De plus, le lait pourrait être une source plus fiable de calcium que les boissons végétales enrichies. Le calcium ajouté aux boissons végétales peut ne pas être aussi bien absorbé par le corps que celui naturellement présent dans le lait. Et certaines données démontrent que jusqu'à 40 % du calcium ajouté aux boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant, même si on secoue ce dernier vigoureusement.

Bien se réhydrater après un effort physique

Selon les conditions climatiques, l'intensité de l'effort physique et certains facteurs individuels comme une sudation abondante, il est possible de perdre près de deux litres d'eau par heure durant la pratique d'une activité physique! Voilà pourquoi la consommation adéquate d'eau importe avant, pendant et après l'activité physique.

À part l'eau, le lait constitue un bon choix de boisson après l'activité physique car il aide à la fois à se réhydrater et à fournir des protéines complètes qui sont idéales pour développer et réparer les muscles après l'effort. Et lorsque l'entraînement est intensif et de longue durée, et qu'il est répété sur plusieurs journées, il peut être avantageux de consommer une boisson de récupération qui procure à la fois des protéines, des glucides et des électrolytes. Les électrolytes, comme le potassium et le sodium, assurent le remplacement des pertes dans la sueur, en plus de favoriser une meilleure rétention des liquides dans le corps tandis que les protéines aident à construire et réparer les muscles. Concoctez votre propre boisson de récupération en préparant un lait frappé nutritif : vous n'avez qu'à passer au mélangeur des fruits frais ou surgelés et du lait (et du yogourt pour une texture plus épaisse). Laissez aller votre imagination pour obtenir différentes saveurs : pêche et nectarine, fraises et framboises, melon miel et pomme. Pour casser la routine, ajoutez du gingembre frais râpé, du zeste de citron, des graines de chia, de la noix de coco non sucrée ou de la menthe fraîche.

2. Je choisis de bons glucides pour alimenter mes sports

Bien s'alimenter avant l'entraînement : des aliments gagnants!

Lorsque vous avez besoin de manger moins de deux heures avant une activité physique, optez pour des aliments qui contiennent suffisamment de glucides (sucres) et faites aussi de bons choix. Par exemple, vous pourriez consommer un bol de céréales avec du lait, une banane, du yogourt, de la compote de

pommes ou des fruits séchés. Veillez aussi à bien vous hydrater pour vous sentir au sommet de votre performance.

ARTICLE

DES FAÇONS SAINES DE SATISFAIRE VOTRE DENT SUCRÉE

Le sucre n'ayant pas très bonne réputation ces jours-ci, vous vous demandez peut-être si vous feriez mieux d'éliminer complètement tous les aliments sucrés. La bonne nouvelle est que, comme pour toute chose, il ne s'agit simplement que d'atteindre un sain équilibre.

Vous arrive-t-il de ressentir l'appel irrésistible du sucre? Eh bien, vous n'êtes pas seul! En effet, des recherches indiquent que notre goût pour les aliments sucrés est inné : nous naissons en fait avec la dent sucrée. Selon des spécialistes, c'est parce que notre cerveau a besoin de glucose (un sucre simple) pour fonctionner que nous avons évolué avec ce penchant pour le sucre.

Trouvez le bon équilibre

Bien qu'il soit important de porter attention à votre consommation globale de sucres ajoutés, vous n'avez pas à retirer toutes les sources de sucre de votre alimentation. En effet, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, il est acceptable de consommer de petites quantités de sucres ajoutés. Cela est d'autant plus vrai si ce sucre ajouté se trouve dans des aliments nutritifs, comme les céréales à grains entiers et le yogourt, qui contiennent aussi plusieurs nutriments essentiels. Alors, quelle quantité de sucre est-il acceptable de manger? Comment satisfaire vos envies tout en maintenant une alimentation saine? Gardez cette ligne directrice en tête :

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) conseille de limiter notre consommation de sucres ajoutés à moins de 5 à 10 % de notre apport quotidien en calories. Qu'est-ce que cela veut dire? Plus simplement, cela signifie qu'une personne qui mange 2000 calories par jour ne devrait pas consommer quotidiennement plus de 6 à 12 cuillères à thé (soit 25 à 50 g) de sucres ajoutés.

Choisissez des aliments nourrissants

Des études révèlent que les aliments nutritifs, comme les céréales à grains entiers et le yogourt, peuvent être bons pour la santé même s'ils contiennent des sucres ajoutés. Les autorités en matière de santé indiquent aussi qu'il est acceptable de consommer une certaine quantité de sucre dans le cadre d'une alimentation saine, pourvu que l'on porte attention à choisir des aliments nourrissants.

Selon les lignes directrices de Diabète Canada, les aliments nutritifs qui contiennent une certaine quantité de sucres ajoutés, comme les céréales à grains entiers et le yogourt, ne sont pas associés à des effets néfastes sur la santé.

L'American Heart Association mentionne également qu'il est possible d'ajouter une certaine quantité de sucre aux aliments riches en nutriments essentiels, comme le yogourt et les céréales à grains entiers, pour en améliorer le goût. Cela peut nous inciter à consommer davantage de ces aliments nourrissants et ainsi améliorer la qualité nutritionnelle de notre alimentation.

Faites des essais et amusez-vous

Cuisiner vos propres desserts est un excellent moyen de vous aider à limiter la quantité de sucre que vous et votre famille consommez. Sachez toutefois que le sucre joue plusieurs rôles en cuisine. Il ne sera donc pas possible d'éliminer complètement le sucre ou d'en réduire considérablement la quantité dans toutes vos recettes. Si vous souhaitez diminuer la teneur en sucre de l'un de vos plats maison, faites des essais en réduisant progressivement la quantité de sucre utilisée. Ensuite, voyez si le goût, la texture et la couleur de l'aliment vous plaisent toujours.

Quelques conseils pour maintenir votre consommation de sucre à un bon niveau :

- Préparez vos repas à partir d'ingrédients frais, sains et riches en nutriments. Vous n'avez pas à vous soucier des sucres présents **naturellement** dans les fruits, le lait ordinaire et le yogourt nature.
- Prenez des repas réguliers et riches en protéines et en fibres. Cela vous aidera à prévenir la faim, ce qui diminuera vos envies de manger une collation sucrée entre les repas.
- N'utilisez les sucres ajoutés, dont le sucre de table, la confiture, le sirop d'érable, le miel et le sirop d'agave, qu'en petites quantités.
- Diminuez la quantité de sucre que vous ajoutez à vos desserts maison, comme les biscuits, les muffins et les pains rapides (et mangez de ces aliments en quantité raisonnable).
- Essayez d'utiliser des épices comme la cannelle, le gingembre ou le clou de girofle pour donner de la saveur à vos desserts et à vos autres plats qui contiennent moins de sucre.
- Réduisez votre consommation de boissons et d'aliments sucrés peu nutritifs, comme les boissons gazeuses, les boissons aux fruits, les boissons pour sportifs, les thés et les cafés sucrés, les boissons énergisantes, les bonbons, les barres de chocolat, les gâteaux, les pâtisseries, les biscuits et les beignes.
- Lorsque vous choisissez de manger une gâterie sucrée, portez attention à la grosseur de la portion et écoutez vos signaux de satiété. Il vous en faut peut-être moins que vous ne pensez pour vous sentir rassasié.

3. J'ai besoin d'un coup de pouce protéiné

Les protéines dans les produits laitiers : complètement « complètes »!

Les protéines contenues dans les produits laitiers comptent parmi les protéines dites « protéines complètes ». Tous les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, le lait, le yogourt et le fromage renferment de telles protéines. On les considère « complètes » car elles comprennent les bonnes proportions des 9 acides aminés essentiels que le corps n'est pas en mesure de fabriquer lui-même. À l'inverse, les protéines d'origine végétale, contenues dans la plupart des légumineuses, noix et graines, sont qualifiées d'« incomplètes ». **Intéressant!**

ARTICLE

PROTEINES : POUR LA FORME ET LA SANTE

Les protéines jouent de multiples rôles dans l'organisme et sont essentielles à la santé à tout âge. Pas étonnant qu'elles connaissent un vif engouement ces temps-ci!

Devenez un pro des protéines

Les protéines sont au cœur de nombreuses fonctions liées à la santé :

- elles favorisent la croissance et le développement optimal chez les enfants;
- elles permettent le maintien de muscles et d'os sains chez les adultes;
- elles facilitent la récupération musculaire à la suite d'un entraînement;
- elles sont impliquées dans la réparation des tissus à la suite d'une blessure;
- elles contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.

Comme le corps n'est pas en mesure de stocker de grandes quantités de protéines à la fois, il est important d'en consommer à chacun des repas, afin de répondre aux besoins particuliers de l'organisme.

Plusieurs aliments renferment naturellement des protéines : la viande, la volaille, les poissons et fruits de mer, les produits laitiers, les œufs, les légumineuses, les noix et les graines.

Le Guide alimentaire canadien classe maintenant ces aliments dans la catégorie « Aliments protéinés ». Santé Canada considère en fait les aliments protéinés, au même titre que les légumes et les fruits, ainsi que les produits céréaliers, comme faisant partie des fondements d'une saine alimentation et recommande de les consommer régulièrement.

Les protéines de sources animales : des protéines « complètes »

Les protéines contenues dans les produits laitiers comptent parmi les protéines dites « protéines complètes ». Tous les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, le lait, le yogourt et le fromage renferment de telles protéines. On les considère « complètes » car elles comprennent les bonnes proportions des 9 acides aminés essentiels que le corps n'est pas en mesure de fabriquer lui-même. À l'inverse, les protéines d'origine végétale, contenues dans la plupart des légumineuses, noix et graines, sont qualifiées d'« incomplètes ».

Variété, un gage de santé

Une alimentation comprenant une variété d'aliments protéinés représente un atout majeur, car ceux-ci nous procurent différents nutriments essentiels à la santé globale. Par exemple, les poissons à chair plus grasse, comme le saumon et la truite, renferment aussi de précieux oméga-3, la viande rouge est particulièrement riche en fer et en zinc facilement assimilables par l'organisme, les produits laitiers quant à eux sont des sources importantes et fiables de calcium et d'autres nutriments indispensables à

la santé osseuse, les légumineuses et les noix sont entre autres de fabuleuses sources de fibres. Il est donc important d'inclure des sources variées de protéines à son alimentation.

Saviez-vous que la majorité des Canadiens ne consomme pas assez de calcium? Inclure des produits laitiers tels que le lait, le yogourt et le fromage au menu de tous les jours facilite l'atteinte des besoins quotidiens de l'organisme. [En savoir plus sur le calcium](#).

Les protéines : complices des gens actifs

Consommer suffisamment de protéines est important pour aider à construire et à maintenir des muscles sains. Elles sont aussi utiles pour favoriser la régénération musculaire à la suite d'une activité physique intense et pour stimuler le développement des muscles après un entraînement musculaire. En quête d'idées protéinées à déguster après un entraînement ? Essayez notre [Lait frappé mango tango](#).

Profitables protéines

Les protéines jouent un rôle clé au niveau de la satiété, le fait de se sentir rassasié après avoir mangé. Ne pas consommer suffisamment de protéines favorise la sensation de faim, ce qui peut pousser certaines personnes à grignoter davantage (et surtout des aliments peu nutritifs). Voilà pourquoi il est important de consommer assez de protéines aux repas et à la collation.

Assez de protéines tout au long de la journée

Vos déjeuners vous soutiennent-ils jusqu'à midi ? Ressentez-vous un coup de fatigue au milieu de l'après-midi? Vos collations renferment-elles assez de protéines? Voici quelques idées de recettes rassasiantes qui sauront égayer vos papilles :

Au déjeuner

- Débutez la journée du bon pied avec une délicieuse omelette cuite au four dont toute la famille raffolera comme cette [Frittata aux légumes grillés et à la Mozzarella](#).
- Savourez un bol de lait frappé coloré avant de partir travailler comme ce [Bol smoothie aux bleuets](#).

Au dîner

- Refaites le plein d'énergie le midi avec un sandwich d'inspiration italienne comme ce [Poulet Parmigiana super facile](#).
- Complétez toujours vos salades-repas d'une source de protéines comme cette savoureuse [Salade de pâtes et d'edamames](#).

À la collation

- Accompagnez vos fruits d'un yogourt pour faire trempette, comme ce Délice fruité avec trempette qui plaira aux petits comme aux grands.
- Préparez ce rafraîchissant [Yogourt frappé aux framboises et à la Ricotta](#) en guise de collation d'après-midi.

4. Je me rends au travail ou à l'école à bicyclette

Être actif : un plus dans votre vie

Selon les directives élaborées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice, les adultes devraient être physiquement actifs chaque jour pour bénéficier d'une multitude de bienfaits pour la santé, comme une réduction du risque de plusieurs cancers, de dépression et d'anxiété et une amélioration de la santé osseuse, de la qualité de vie et de la fonction physique. **Bougez et cumulez au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à intense chaque semaine.** Commencez dès aujourd'hui en utilisant un mode de transport actif, en allant vous promener durant votre heure de lunch ou en faisant de la randonnée en montagne avec les membres de votre famille le week-end.

5. Je suis en quête de repas savoureux et faciles à préparer

Cuisinez-vous une bonne santé!

Quand la faim se fait sentir, ne vous laissez jamais prendre au dépourvu! Vous n'avez pas besoin d'être un grand chef pour transformer les aliments que vous avez sous la main en un repas sain et agréable! Préparer un repas équilibré n'est pas compliqué. Il suffit simplement de vous assurer que votre repas soit composé de ½ fruits et légumes, ¼ produits céréaliers et ¼ aliments protéinés tels que la viande, le poulet, le poisson, les produits laitiers, les légumineuses et les noix. Veillez à cuisiner le tout en y ajoutant peu de gras, de sucre ou de sel. Choisissez des recettes alléchantes et faites preuve de créativité! En expérimentant, vous développerez ainsi vos habiletés culinaires et préparerez vos repas plus aisément. Qui sait, peut-être même que vous épaterez vos proches!

ARTICLE

SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES : FAITES UN RETOUR AUX SOURCES

Nous sommes tous conscients de l'influence de notre alimentation sur notre santé. Plus que jamais, nous portons une attention particulière à la façon dont nos aliments sont produits et à la nécessité de cuisiner à la maison. En effet, se tourner vers la préparation de plats faits maison pour soi et sa famille favorise généralement la consommation d'aliments de plus grande qualité et des habitudes alimentaires plus saines. Vous aimeriez cuisiner des plats sains plus fréquemment à la maison? Avec quelques notions de base, vous pouvez y arriver!

Bon au goût et bon pour vous

Une alimentation composée principalement d'une grande variété d'aliments de base et nutritifs, et qui minimise la consommation d'aliments hautement transformés est bénéfique pour la santé. Les aliments de base peu transformés et naturellement nutritifs tels que les légumes et les fruits et les aliments à grains entiers et protéinés regorgent de différents nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par exemple, en consommant chaque jour des produits laitiers comme du lait, du yogourt et du fromage, vous offrez à votre corps jusqu'à 15 éléments nutritifs, dont du calcium et de la vitamine D, de précieux alliés pour la santé des os tout au long de la vie. À l'inverse, les aliments hautement

transformés sont souvent moins intéressants d'un point de vue nutritionnel et contribuent peu à notre santé.

Vous croyez que cuisiner à la maison est fastidieux ? Détrompez-vous.

La clé est dans la planification. Une bonne planification facilite la préparation des repas et vous permet d'économiser à la fois temps et argent. Devenez un pro de la planification :

- déterminez un menu pour la semaine à venir en consultant les membres de votre famille et en vous inspirant de recettes que vous trouvez en ligne;
- élaborez une liste d'épicerie en notant les ingrédients qu'il vous manque pour vos repas et collations;
- consultez les rabais de la semaine pour dénicher des trouvailles et ainsi économiser et varier votre menu;
- lavez et coupez vos légumes d'avance, pour vous faire gagner du temps lors des journées plus chargées;
- prévoyez de plus grosses quantités lorsque vous cuisinez pour vous permettre de concocter des repas pour le lendemain, sinon congelez-les pour éviter de gaspiller;
- profitez de vos week-ends pour cuisiner à l'avance des collations maison qui se congèlent bien (barres tendres, muffins) et des repas nécessitant une plus longue préparation (soupe, sauce à spaghetti, lasagne).

Les indispensables

Pour préparer des repas sains et nutritifs, ayez des ingrédients de base nutritifs dans le frigo, le garde-manger et le congélateur pour ne jamais être pris au dépourvu.

- Garnissez votre **réfrigérateur** de légumes et de fruits frais et colorés, ainsi que d'aliments protéinés comme de la viande, du poisson et des œufs, ou encore une variété de produits laitiers comme le lait, le yogourt et le fromage.
- Conservez une variété d'aliments non périssables dans votre **garde-manger** : fruits (en conserve ou séchés); différents aliments à grains entiers notamment des craquelins, des céréales, de l'avoine, de la farine, des pâtes, du riz ou du couscous; des aliments protéinés (légumineuses en conserve, poissons en conserve, beurre d'arachide, etc.) et des ingrédients de cuisson comme des huiles et des condiments.
- Utilisez votre **congélateur** pour vous dépanner en le remplissant de différents légumes et fruits surgelés (pois verts, épinards, petits fruits), de noix et de graines, d'aliments à grains entiers prêts à consommer comme des muffins maison, des pains pita, des bagels, etc., et d'aliments protéinés faciles à décongeler pour un repas express tels que des lanières de poulet cuit, des crevettes, des portions individuelles de poisson ou encore du fromage râpé à l'avance.

Recettes:

Sandwich au fromage fondant avec asperges et champignons
Soupe aux lentilles rouges

Troubles digestifs



1. Je suis intolérant au lactose

L'intolérance au lactose : de simples stratégies à adopter

Le lactose vous indispose ? L'intolérance au lactose est un inconfort digestif provoqué par une déficience en lactase, c'est-à-dire par une production insuffisante dans notre intestin de l'enzyme nécessaire pour digérer le sucre naturel contenu dans le lait. Vous serez peut-être surpris de savoir que, selon la plus haute instance américaine en santé, le National Institutes of Health (NIH), la plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent continuer de tirer profit des bienfaits des produits laitiers en ayant recours à quelques stratégies simples.

ARTICLE

L'HEURE JUSTE À PROPOS DE L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Si vous avez déjà eu des maux de ventre ou des inconforts intestinaux, il y a de fortes chances qu'en consultant vos amis, votre famille ou les médias sociaux, on vous ait conseillé d'éviter les produits laitiers en raison du lactose qu'ils contiennent. Or, beaucoup d'informations erronées circulent au sujet de l'intolérance au lactose. Faisons le point.

Qu'est-ce que le lactose?

Le lactose est un sucre naturel présent dans le lait et certains produits laitiers. Afin d'être absorbé et utilisé comme source d'énergie, il est digéré à l'aide d'une enzyme appelée lactase qui est produite dans votre petit intestin.

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?

L'intolérance au lactose n'est pas une allergie, mais résulte plutôt de l'incapacité à digérer entièrement le lactose. Les personnes intolérantes au lactose ne produisent pas assez de lactase dans leur système digestif pour digérer de grandes quantités de lactose à la fois.

Ainsi, le lactose non digéré se rend dans le gros intestin où il est fermenté par la flore intestinale. Cette fermentation peut entraîner des symptômes tels que des gaz, des ballonnements et des crampes lorsque de grandes quantités de lactose sont consommées d'un seul coup. Cette fermentation n'est pas dangereuse mais les symptômes qui en résultent peuvent s'avérer inconfortables.

Les personnes intolérantes au lactose doivent-elles absolument éviter le lait?

Non! La bonne nouvelle, c'est que la majorité des personnes intolérantes au lactose peuvent continuer de savourer du lait et des produits laitiers tous les jours sans ressentir les inconforts digestifs associés à cette condition.

En fait, le "National Institutes of Health" (NIH) des États-Unis recommande spécifiquement aux personnes intolérantes au lactose de ne pas éviter le lait et les produits laitiers, puisque presque tout le monde peut en tolérer une certaine quantité et qu'en les évitant, ces personnes s'exposent à des carences en calcium et vitamine D(1).

En effet, un grand nombre d'études rigoureuses démontrent qu'il est possible à la majorité des personnes intolérantes au lactose de continuer de bénéficier des bienfaits nutritionnels des produits laitiers sans expérimenter de symptômes désagréables. Il s'agit tout simplement de trouver son propre seuil de tolérance.

Fait amusant : Les bactéries présentes dans les produits laitiers fermentés comme le yogourt, le fromage et le kéfir digèrent une partie du lactose présent dans ces aliments, ce qui les rend plus faciles à tolérer pour les personnes intolérantes au lactose.

8 astuces pour contrer l'intolérance au lactose

Si vous avez reçu un diagnostic d'intolérance au lactose de votre médecin, vous n'avez pas à éviter les produits laitiers et vous priver de leurs bienfaits sur la santé. Ces quelques trucs vous aideront à déterminer votre propre niveau de tolérance au lactose et vous permettront de continuer à savourer des produits laitiers.

1. Savourez le lait en petites portions tout au long de la journée plutôt que de boire un grand verre d'un coup afin de ne pas dépasser les capacités de votre système digestif à digérer le lactose.
2. Si vous aviez l'habitude d'éviter le lait, vous pouvez le réintégrer à votre alimentation en commençant par de petites quantités (moins de 125 ml) puis en augmentant graduellement votre consommation sur une période de quelques semaines.
3. Buvez du lait au cours d'un repas ou accompagné d'autres aliments pour ralentir la digestion et faciliter l'assimilation du lactose dans votre intestin.
4. Mangez du yogourt ou buvez du kéfir. Ils contiennent de bonnes bactéries qui aident à digérer le lactose, rendant ces aliments plus facilement tolérables par les personnes intolérantes au lactose.
5. Optez pour des fromages affinés comme le Cheddar, le Brie, le Parmesan et le Suisse. Ils ne contiennent pratiquement pas de lactose! Vous adorerez ces [Tacos au Cheddar et au poisson](#), ce [Carpaccio de betteraves au Parmesan](#) et ce [Sandwich au fromage Suisse fondu et aux asperges](#).
6. Incorporez des produits laitiers dans des recettes – laissez-vous inspirer par ces quelques idées :
 - commencez la journée avec un délicieux muesli préparé avec du yogourt et du lait comme ce [Muesli aux pêches, fraises et amandes](#);
 - accompagnez vos pâtes préférées d'une sauce onctueuse à base de lait comme cette recette de [Tortellino extra rapide aux légumes](#);

- préparez le riz ou le quinoa du souper dans du lait comme dans cette recette de [Quinoa aux légumes, gingembre et sésame accompagné de saumon](#);
 - gratinez vos sandwichs comme dans cette recette de [Fondant à la dinde et à l'avocat crémeux](#).
7. Prenez des gouttes ou des comprimés d'enzyme lactase avant de consommer des produits laitiers (disponibles en pharmacie).
 8. Essayez des produits laitiers sans lactose; on trouve facilement du lait, du yogourt et du fromage sans lactose dans les épiceries (recherchez la mention « sans lactose » sur l'emballage).

Bon à savoir : Le lait, c'est plus que du lactose. Il représente une source de 15 éléments nutritifs essentiels, et une seule tasse (250 ml) vous fournit plus de protéines qu'un gros œuf, autant de calcium que 8 tasses (2 litres) de brocoli cru, autant de potassium qu'une banane de taille moyenne, et presque la moitié de la vitamine B12 dont vous avez besoin quotidiennement.

Votre ventre vous fait la vie dure?

Si vous présentez des inconforts gastro-intestinaux, il est important de consulter votre médecin afin d'identifier la cause réelle de vos inconforts et d'obtenir un diagnostic adéquat pour trouver la stratégie qui convient le mieux à votre situation. Vos symptômes pourraient ne pas être causés par l'intolérance au lactose.

SOURCES

1. National Institutes of Health. NIH Consensus Development Conference Statement: Lactose Intolerance and Health. NIH Consensus State Sci Statements 2010;27(2).

2. J'ai une sensibilité au gluten

Inconforts digestifs: la sensibilité au gluten serait-elle coupable?

Les symptômes associés à la sensibilité au gluten ressemblent en plusieurs points à ceux observés chez les patients atteints de la maladie cœliaque. À la suite d'une ingestion de gluten, la personne peut ressentir des douleurs abdominales et des ballonnements, être incommodée par un transit intestinal anormal (diarrhée ou constipation), se sentir fatiguée ou présenter des affections cutanées (comme de l'eczéma). Habituellement, ces symptômes disparaissent dès le retrait du gluten de l'alimentation. **Si vous pensez souffrir de sensibilité au gluten, consultez d'abord votre professionnel de la santé** pour recevoir un diagnostic approprié et établir un plan de traitement adapté à votre état de santé afin de vous assurer de tout de même obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin. Les principales sources de gluten dans l'alimentation sont les aliments composés de blé, d'orge et de seigle.

3. J'opte pour des boissons décaféinées

Caféine: à consommer avec modération

Vous optez pour un thé décaféiné? C'est une bonne idée, car une consommation excessive de caféine est liée à des effets indésirables, comme l'insomnie, les maux de tête, l'irritabilité et la nervosité. Selon Santé Canada, il est préférable pour un adulte moyen de s'en tenir à un maximum de 400 mg de

caféine par jour, soit l'équivalent de deux tasses de 250 ml (8 onces) de café filtre. La quantité maximale recommandée pour les femmes enceintes ou qui prévoient le devenir, ainsi que pour celles qui allaitent, est de 300 mg/jour. Soyez vigilant avec les formats de café démesurés servis dans certains établissements, puisqu'ils peuvent fournir des apports en caféine dépassant largement les recommandations quotidiennes. **Le thé représente une excellente alternative au café**, car il renferme seulement de 15 à 50 mg de caféine par tasse. Votre thé est décaféiné? Il n'en contient alors plus du tout. Comment préférez-vous votre thé? Le choix ne manque pas : noir, vert, blanc, chai, mélangé à du lait chaud et aromatisé de cannelle ou d'anis étoilé.

4. Je garde des fruits à la portée de la main

Les fruits et leurs précieuses fibres

Selon Santé Canada, les femmes devraient consommer 25 g de fibres et les hommes 38 g de fibres chaque jour. Malheureusement, la plupart des Canadiens consomment seulement la moitié de ces recommandations. Plusieurs aliments fournissent des fibres comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines. **Les fruits représentent une source importante de fibres dans l'alimentation, avec une teneur moyenne de 2 à 4 g de fibres par portion.** Parmi les fruits les plus riches en fibres, on compte:

- la poire (5,5 g pour 1 fruit moyen);
- les framboises et les mûres (4 g par portion de 1/2 tasse);
- la pomme avec sa pelure (3,5 g pour 1 fruit moyen).

5. Je prends une pause du travail pour savourer mes repas sans stress

Décrocher pour mieux savourer

Prendre le temps de relaxer et de s'arrêter pour manger offre de nombreux avantages, dont plusieurs sont directement liés à la santé. Le fait de créer un environnement propice, où l'ambiance à la table est détendue, vous permet entre autres de savourer vos aliments, d'être plus attentifs à vos signaux de faim et de satiété, et de faire des choix alimentaires plus sains. Il faut aussi savoir que le stress peut affecter la digestion et l'absorption des nutriments par l'intestin. En effet, l'intestin a des centaines de millions de neurones qui sont en communication constante avec le cerveau et le stress peut perturber cette communication. Cette obstruction à la transmission d'informations peut déclencher des spasmes musculaires dans l'intestin pouvant être douloureux, ainsi que des ballonnements, et d'autres malaises intestinaux. Pour favoriser votre bien-être, adoptez une routine alimentaire à heures régulières, mettez de côté les distractions (téléphone, ordinateur, télévision), prenez plaisir à manger avec les autres et concentrez-vous sur les aliments que vous mangez pour les savourer pleinement.

Recette : Bol de kasha avec légumes et poulet
--

Petites bouches à nourrir



1. J'offre à mes enfants les boissons qui leur sont recommandées

Boissons saines pour des enfants en santé

Offrir des boissons saines aux enfants est important pour favoriser une bonne santé. Le *Guide alimentaire canadien* recommande de privilégier l'eau plutôt que des boissons qui contiennent du sucre, du sel ou encore du gras ajouté. Selon le guide alimentaire, d'autres boissons figurent également parmi les boissons santé comme l'eau gazeifiée non sucrée et les tisanes. Le lait nature est également considéré comme une boisson saine et en prime, il fournit **15 éléments nutritifs** dont des protéines dites « complètes », puisqu'elles fournissent les 9 acides aminés que notre corps ne peut fabriquer dans les bonnes proportions,

ainsi que du calcium et de la vitamine D, des nutriments essentiels à la croissance et à la santé des os et des dents.

Le lait présente aussi des avantages nutritionnels par rapport aux boissons végétales. À l'exception des boissons de soya, les boissons végétales enrichies renferment généralement beaucoup moins de protéines que le lait. De plus, le calcium naturellement présent dans le lait est souvent mieux absorbé par le corps que celui ajouté dans les boissons végétales enrichies. Certaines données indiquent aussi que jusqu'à 40 % du calcium ajouté à ces boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant même après avoir secoué celui-ci vigoureusement.

ARTICLE

GARDEZ VOTRE SANTE A FLOT EN VOUS HYDRATANT BIEN

Une bonne hydratation permet à l'organisme d'accomplir plusieurs fonctions vitales et d'assurer le bon fonctionnement du corps. En plus de consommer des aliments riches en eau, comme les légumes et les fruits, il est recommandé de boire quotidiennement environ 2 litres de liquides pour les adultes et 1 litre pour les enfants. Heureusement, il est généralement facile de rester hydrater : buvez lorsque vous avez soif et surtout, faites des choix avisés!

Différentes options de boissons saines

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de privilégier l'eau pour maintenir une bonne hydratation, plutôt que d'opter pour des boissons contenant du sucre, du sel ou du gras ajoutés. L'eau est en effet très désaltérante, mais saviez-vous qu'il existe également d'autres choix intéressants? Les eaux gazeifiées non sucrées, le lait nature, et les cafés (avec modération), thés et tisanes non additionnés de sucre peuvent également satisfaire les besoins en eau du corps. En effet, ces boissons figurent parmi les boissons saines recommandées par Santé Canada dans le *Guide alimentaire canadien*. Toutes ces boissons sont désaltérantes mais le lait est unique car il vous aidera à vous sentir rassasié en raison des protéines qu'il contient. En prime, il procure plusieurs autres nutriments essentiels.

Papa, maman, j'ai soif!

L'Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement, la référence en matière d'alimentation pour les enfants en bas de 2 ans, recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie. Ensuite, il recommande de poursuivre l'allaitement, accompagné d'aliments complémentaires appropriés, jusqu'à deux ans ou plus, tant et aussi longtemps que la mère et l'enfant veulent continuer. Pour les nourrissons plus âgés qui ne sont plus allaités après l'âge de 9 à 12 mois, ce même Énoncé recommande le lait à 3,25 % de M.G. comme principale source de lait. Il est déconseillé d'offrir des boissons végétales comme la boisson de soya, d'amande et de riz jusqu'à l'âge de deux ans. Le lait de vache renferme 15 éléments nutritifs, dont des protéines complètes de haute qualité, du calcium et de la vitamine D, des nutriments essentiels à la croissance, au développement et à la santé des os et des dents.

Par ailleurs, la Société canadienne de pédiatrie et Les diététistes du Canada avisent qu'à l'exception des boissons de soya, les boissons végétales enrichies pourraient ne pas être appropriées en tant que boisson principale chez les enfants de 2 à 8 ans. En effet, les boissons végétales sont généralement pauvres en protéines, en calories et en matières grasses et pourraient ne pas soutenir une bonne santé et une croissance optimale.

De plus, le lait pourrait être une source plus fiable de calcium que les boissons végétales enrichies. Le calcium ajouté aux boissons végétales peut ne pas être aussi bien absorbé par le corps que celui naturellement présent dans le lait. Et certaines données démontrent que jusqu'à 40 % du calcium ajouté aux boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant, même si on secoue ce dernier vigoureusement.

Bien se réhydrater après un effort physique

Selon les conditions climatiques, l'intensité de l'effort physique et certains facteurs individuels comme une sudation abondante, il est possible de perdre près de deux litres d'eau par heure durant la pratique d'une activité physique! Voilà pourquoi la consommation adéquate d'eau importe avant, pendant et après l'activité physique.

À part l'eau, le lait constitue un bon choix de boisson après l'activité physique car il aide à la fois à se réhydrater et à fournir des protéines complètes qui sont idéales pour développer et réparer les muscles après l'effort. Et lorsque l'entraînement est intensif et de longue durée, et qu'il est répété sur plusieurs journées, il peut être avantageux de consommer une boisson de récupération qui procure à la fois des protéines, des glucides et des électrolytes. Les électrolytes, comme le potassium et le sodium, assurent le remplacement des pertes dans la sueur, en plus de favoriser une meilleure rétention des liquides dans le corps tandis que les protéines aident à construire et réparer les muscles. Concoctez votre propre boisson de récupération en préparant un lait frappé nutritif : vous n'avez qu'à passer au mélangeur des fruits frais ou surgelés et du lait (et du yogourt pour une texture plus épaisse). Laissez aller votre imagination pour obtenir différentes saveurs : pêche et nectarine, fraises et framboises, melon miel et pomme. Pour casser la routine, ajoutez du gingembre frais râpé, du zeste de citron, des graines de chia, de la noix de coco non sucrée ou de la menthe fraîche.

1. Je cuisine avec mes enfants pour nourrir les bonnes habitudes

Vos enfants : vos complices en cuisine

Encourager vos enfants à participer à la préparation des repas est une excellente façon de les intéresser aux aliments, de leur faire découvrir les parfums particuliers des aliments et de leur inculquer de précieuses habitudes alimentaires. C'est bien vrai car **en leur confiant des tâches adaptées à leur capacité, vous leur permettez de développer, petit à petit, des compétences culinaires dont ils se serviront toute leur vie.** Par exemple, les plus petits seront ravis de décorer un gruaud de bleuets et de framboises, les jeunes feront d'excellents brasseurs d'omelette ou de préparations pour muffins, les enfants plus âgés seront ravis de râper le fromage et de couper les légumes, alors que les ados pourront vous préparer des crêpes et des pizzas maison pour vous donner congé de repas (bien mérité!). Vous souhaitez faire de cette expérience une activité récurrente avec votre famille? Allez-y graduellement : intégrez par exemple des soupers « pizza-légumes maison » les vendredis et faites participer tous les membres de la famille à la préparation. Les émotions positives et les souvenirs ainsi créés renforceront vos liens vous permettant de faire le plein de nutriments !

ARTICLE

CUISINER AVEC LES ENFANTS : UNE DELICIEUSE FAÇON DE S'AMUSER

Encourager vos enfants à participer à la préparation des repas est une excellente façon de les intéresser à de nouvelles saveurs et nouveaux aliments, tout en développant leur autonomie. Et ça fonctionne même pour les plus capricieux d'entre eux! Voici quelques conseils et recettes pour commencer à cuisiner en famille.

- En leur apprenant à cuisiner dès leur plus jeune âge, vous satisferez à la fois la curiosité débordante de vos enfants tout en leur léguant un apprentissage dont ils se serviront toute leur vie.
- Faites d'une pierre deux coups en leur confiant quelques tâches adaptées à leur capacité, ce qui les fera sentir utiles et valorisés.
- S'installer derrière les fourneaux avec la marmaille permet de passer du temps précieux en famille et de se réunir ensuite autour d'un bon repas maison auquel tout un chacun aura contribué!

Curieux de nature... jusque dans l'assiette !

Vos enfants sont-ils réticents à goûter certains mets inconnus ou à expérimenter de nouvelles textures ? Les « non j'en veux pas ! » sont-ils fréquents à l'heure des repas ?

Lorsqu'ils cuisinent avec vous, vos petits mousses développent un intérêt accru pour les aliments et les différentes saveurs. Cela leur permet de mettre tous leurs sens en action, ce qui est idéal pour ces petits êtres dont la curiosité naturelle est débordante! Toucher le riz lorsqu'il est sec, puis cuit, sentir les différentes variétés de fromage, fouetter des œufs et du lait ensemble et, bien entendu, goûter leurs créations sont autant d'expériences qui élargiront leurs horizons gustatifs!

Aspirants chefs, êtes-vous prêts ?

Pour faire de cette activité une expérience sécuritaire et agréable, confiez à vos enfants des tâches adaptées à leurs capacités. Voici quelques suggestions :

- **Décorer et rehausser** : Même un enfant de deux ou trois ans peut saupoudrer du fromage sur une pizza maison avant de la mettre au four ou déposer des baies sur du yogourt.
- **Brasser et mélanger** : Les jeunes enfants aiment observer la transformation résultant de simples tâches, comme la préparation d'une omelette en fouettant des œufs et du lait ou la combinaison d'ingrédients secs ou liquides pour préparer des muffins maison.
- **Râper et couper** : Ces tâches requièrent des conseils et des directives, mais offriront un sentiment d'accomplissement aux enfants plus âgés.
- **Cuire et chauffer** : Quand vos enfants plus vieux auront appris à utiliser la cuisinière, ils pourront préparer des crêpes ou des pizzas avec les ingrédients de leur choix... et même vous faire des petits déjeuners au lit!

Faites-leur confiance! Participer à la préparation des repas génèrera un sentiment de fierté chez vos enfants qui se surprendront à clamer haut et fort « c'est moi qui l'ai fait! ».

Du temps précieux en famille

Évidemment, la préparation des repas avec les enfants requiert de la supervision et prend un peu plus de temps, mais cette activité vous permet de passer du temps précieux en famille. Il s'agit d'une occasion en or de les guider vers des choix alimentaires sains et de cultiver un goût et un attachement spécial pour les petits plats maison.

Bref, rappelez-vous que les tout-petits adorent jouer aux grands. Et même si l'exercice est plus salissant, que le résultat pourrait ne pas être parfait et que quelques ingrédients peuvent être sacrifiés en cours de route - on ne fait pas d'omelette, sans casser des œufs, dit-on - les moments de complicité qui en résulteront en vaudront très certainement la chandelle !

2. Manger en famille, c'est important pour moi

Manger en famille : l'ingrédient secret du plaisir de bien s'alimenter

Manger avec ses proches non seulement solidifie les liens entre chacun des membres de la famille, mais offre également de nombreux bienfaits pour la santé, dont de meilleures habitudes alimentaires. **En plus de profiter de moments agréables ensemble, les études démontrent que les repas consommés en famille sont associés à de meilleures habitudes alimentaires.** Les repas en famille favorisent aussi de meilleurs résultats scolaires et améliorent l'adaptation sociale pour toutes les personnes concernées. Nos horaires chargés peuvent parfois présenter des défis pour réunir la famille autour de la table, mais lorsque vous pouvez le faire, ça en vaut grandement la peine.

3. Je fais confiance aux aliments d'ici

Des produits de chez nous, un gage de qualité

Choisir d'acheter des aliments d'ici nous permet de soutenir notre économie locale. On met aussi un maximum de fraîcheur et de saveurs dans notre assiette, puisque les aliments arrivent jusqu'à nous plus rapidement. Il est donc facile de suivre le rythme des saisons. Les aliments produits et cultivés ici répondent aussi à des normes de production élevées. C'est le cas entre autres du lait canadien qui est fabriqué en respectant des normes parmi les plus strictes au monde. Les producteurs laitiers canadiens sont des plus vigilants afin de produire un lait de la plus haute qualité, sans recourir aux hormones de croissance artificielles et en s'assurant qu'aucun antibiotique ne se retrouve dans le lait que vous buvez.

4. Je recherche des plats nutritifs qui plaisent à toute la famille

Un vent de fraîcheur dans votre assiette... pour votre santé

Une alimentation basée principalement sur des aliments frais, naturellement nutritifs et minimalement transformés représente une excellente assurance en matière de santé. En mangeant plus souvent des aliments de base nutritifs et peu transformés (comme des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des produits laitiers) et en réduisant votre consommation d'aliments commerciaux qui ont subi d'importantes transformations, vous mettez les chances de votre côté pour fournir à votre organisme une gamme de nutriments essentiels. Par exemple, en consommant chaque jour des produits laitiers comme du lait, du yogourt et du fromage, vous offrez à votre corps jusqu'à 15 éléments nutritifs, dont des protéines dites « complètes », du calcium et de la vitamine D considérés comme de précieux alliés pour la santé de vos os tout au long de votre vie. **À la recherche de solutions pour cuisiner davantage de plats maison ?** Assurez-vous d'abord de toujours avoir des ingrédients de base nutritifs à portée de main dans le frigo, le garde-manger et le congélateur pour ne jamais être pris au dépourvu. Quand votre horaire vous le permet, lavez et coupez différents légumes et fruits d'avance, pour vous faire gagner du temps lors des journées plus chargées. Au moment de préparer le repas, prévoyez deux fois plus de viande, poulet ou poisson et transformez les restes en salade-repas ou sandwich pour les lunchs du lendemain, ou congelez les surplus.

ARTICLE

SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES : FAITES UN RETOUR AUX SOURCES

Nous sommes tous conscients de l'influence de notre alimentation sur notre santé. Plus que jamais, nous portons une attention particulière à la façon dont nos aliments sont produits et à la nécessité de cuisiner à la maison. En effet, se tourner vers la préparation de plats faits maison pour soi et sa famille favorise généralement la consommation d'aliments de plus grande qualité et des habitudes alimentaires plus saines. Vous aimeriez cuisiner des plats sains plus fréquemment à la maison? Avec quelques notions de base, vous pouvez y arriver!

Bon au goût et bon pour vous

Une alimentation composée principalement d'une grande variété d'aliments de base et nutritifs, et qui minimise la consommation d'aliments hautement transformés est bénéfique pour la santé. Les aliments de base peu transformés et naturellement nutritifs tels que les légumes et les fruits et les aliments à

grains entiers et protéinés regorgent de différents nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par exemple, en consommant chaque jour des produits laitiers comme du lait, du yogourt et du fromage, vous offrez à votre corps jusqu'à 15 éléments nutritifs, dont du calcium et de la vitamine D, de précieux alliés pour la santé des os tout au long de la vie. À l'inverse, les aliments hautement transformés sont souvent moins intéressants d'un point de vue nutritionnel et contribuent peu à notre santé.

Vous croyez que cuisiner à la maison est fastidieux? Détrompez-vous.

La clé est dans la planification. Une bonne planification facilite la préparation des repas et vous permet d'économiser à la fois temps et argent. Devenez un pro de la planification :

- déterminez un menu pour la semaine à venir en consultant les membres de votre famille et en vous inspirant de recettes que vous trouvez en ligne;
- élaborez une liste d'épicerie en notant les ingrédients qu'il vous manque pour vos repas et collations;
- consultez les rabais de la semaine pour dénicher des trouvailles et ainsi économiser et varier votre menu;
- lavez et coupez vos légumes d'avance, pour vous faire gagner du temps lors des journées plus chargées;
- prévoyez de plus grosses quantités lorsque vous cuisinez pour vous permettre de concocter des repas pour le lendemain, sinon congelez-les pour éviter de gaspiller;
- profitez de vos week-ends pour cuisiner à l'avance des collations maison qui se congèlent bien (barres tendres, muffins) et des repas nécessitant une plus longue préparation (soupe, sauce à spaghetti, lasagne).

Les indispensables

Pour préparer des repas sains et nutritifs, ayez des ingrédients de base nutritifs dans le frigo, le garde-manger et le congélateur pour ne jamais être pris au dépourvu.

- Garnissez votre **réfrigérateur** de légumes et de fruits frais et colorés, ainsi que d'aliments protéinés comme de la viande, du poisson et des œufs, ou encore une variété de produits laitiers comme le lait, le yogourt et le fromage.
- Conservez une variété d'aliments non périssables dans votre **garde-manger** : fruits (en conserve ou séchés); différents aliments à grains entiers notamment des craquelins, des céréales, de l'avoine, de la farine, des pâtes, du riz ou du couscous; des aliments protéinés (légumineuses en conserve, poissons en conserve, beurre d'arachide, etc.) et des ingrédients de cuisson comme des huiles et des condiments.
- Utilisez votre **congélateur** pour vous dépanner en le remplissant de différents légumes et fruits surgelés (pois verts, épinards, petits fruits), de noix et de graines, d'aliments à grains entiers prêts à consommer comme des muffins maison, des pains pita, des bagels, etc., et d'aliments protéinés faciles à décongeler pour un repas express tels que des lanières de poulet cuit, des crevettes, des portions individuelles de poisson ou encore du fromage râpé à l'avance.

Recette : Lasagne

Nos traditions sont source de fierté



Les modes de vie traditionnels, notamment en ce qui a trait aux aliments, varient grandement d'un bout à l'autre du Canada et reflètent la diversité des communautés autochtones. Pour consulter un ou une diététiste travaillant au sein de ces communautés, vous pouvez accéder à la fonctionnalité [Trouver une diététiste](#) du site Web des Diététistes du Canada et entrer le mot-clé « autochtones ».

Ragoût de gros gibier

Adaptée d'une recette des *Dietitians Working with First Nations [Diététistes travaillant auprès des Premières Nations] – Saskatchewan*

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 2 heures, 30 minutes

Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 kg (2 lb) de viande de gros gibier (ou de viande de bœuf à ragoût), en cubes
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
- 4 cubes de bouillon de bœuf, émiettés
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin séché
- 5 ml (1 c. à thé) de persil séché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir moulu
- 3 grosses pommes de terre, pelées et coupées en cubes
- 250 ml (1 tasse) de macédoine de légumes surgelés
- 1 gros oignon, haché
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, faire cuire la viande de gros gibier ou de bœuf dans de l'huile végétale à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit brune. Dissoudre le bouillon dans l'eau et verser le tout dans la casserole. Ajouter le romarin, le persil et le poivre. Porter à ébullition puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.

Ajouter les pommes de terre, la macédoine de légumes et l'oignon dans la casserole. Dissoudre la fécule de maïs dans 10 ml (2 c. à thé) d'eau froide et l'incorporer au ragoût. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure de plus.

Attention à son budget



1. Je favorise les produits d'ici

Qui dit produits d'ici, dit produits de qualité

Au Canada, nous avons la chance de ne pas avoir à nous soucier de la salubrité de nos aliments. En effet, le système alimentaire canadien est parmi les plus sécuritaires au monde. Que ce soit dans les fermes canadiennes ou pour vérifier les normes régissant les aliments importés, des règlements, normes et systèmes de salubrité stricts sont mis en œuvre dans l'ensemble de la chaîne alimentaire canadienne afin de protéger notre approvisionnement alimentaire. De plus, de nombreux secteurs agricoles canadiens ont un programme à la ferme qui détermine les balises de leur engagement envers la salubrité et la qualité des aliments, la santé et le bien-être des animaux, et l'environnement. C'est

le cas entre autres du lait canadien qui est fabriqué en respectant des normes parmi les plus strictes au monde. Les producteurs laitiers canadiens sont des plus vigilants afin de produire un lait de la plus haute qualité, sans recourir aux hormones de croissance artificielles et en s'assurant qu'aucun antibiotique ne se retrouve dans le lait que vous buvez.

2. J'aime les plats nutritifs tout en un qui utilisent des restes de légumes

Planification, préparation et... dégustation

Manger des repas nutritifs et équilibrés nécessite une **bonne planification**. Tout commence par un peu d'inspiration! Parcourez votre banque de recettes afin de trouver des idées de repas, mais aussi de collations! Faites votre liste d'épicerie en pensant aux façons d'utiliser le reste de vos aliments. Quand vous êtes prêt à cuisiner, prévoyez de plus grosses quantités afin de conserver les restants pour vos prochains repas. Par exemple, vous pourriez transformer un surplus de riz en un délicieux sauté le lendemain ou le congeler pour éviter de le gaspiller. Ne jetez pas non plus vos légumes frais un peu flétris. Récupérez-les plutôt pour faire des potages, des sauces et des plats mijotés, ou apprêtez-les et mettez-les au congélateur pour les utiliser plus tard. Si vous avez plus de temps, préparez des collations maison qui se congèlent bien, comme des barres de céréales nutritives et des muffins. Profitez de vos week-ends pour cuisiner des repas qui nécessitent une plus longue préparation, comme des soupes, de la sauce à spaghetti ou de la lasagne. Ainsi, quand la faim se fera sentir, vous ne serez jamais pris au dépourvu!

ARTICLE

SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES : FAITES UN RETOUR AUX SOURCES

Nous sommes tous conscients de l'influence de notre alimentation sur notre santé. Plus que jamais, nous portons une attention particulière à la façon dont nos aliments sont produits et à la nécessité de

cuisiner à la maison. En effet, se tourner vers la préparation de plats faits maison pour soi et sa famille favorise généralement la consommation d'aliments de plus grande qualité et des habitudes alimentaires plus saines. Vous aimeriez cuisiner des plats sains plus fréquemment à la maison? Avec quelques notions de base, vous pouvez y arriver!

Bon au goût et bon pour vous

Une alimentation composée principalement d'une grande variété d'aliments de base et nutritifs, et qui minimise la consommation d'aliments hautement transformés est bénéfique pour la santé. Les aliments de base peu transformés et naturellement nutritifs tels que les légumes et les fruits et les aliments à grains entiers et protéinés regorgent de différents nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par exemple, en consommant chaque jour des produits laitiers comme du lait, du yogourt et du fromage, vous offrez à votre corps jusqu'à 15 éléments nutritifs, dont du calcium et de la vitamine D, de précieux alliés pour la santé des os tout au long de la vie. À l'inverse, les aliments hautement transformés sont souvent moins intéressants d'un point de vue nutritionnel et contribuent peu à notre santé.

Vous croyez que cuisiner à la maison est fastidieux? Détrompez-vous.

La clé est dans la planification. Une bonne planification facilite la préparation des repas et vous permet d'économiser à la fois temps et argent. Devenez un pro de la planification :

- déterminez un menu pour la semaine à venir en consultant les membres de votre famille et en vous inspirant de recettes que vous trouvez en ligne;
- élaborez une liste d'épicerie en notant les ingrédients qu'il vous manque pour vos repas et collations;
- consultez les rabais de la semaine pour dénicher des trouvailles et ainsi économiser et varier votre menu;
- lavez et coupez vos légumes d'avance, pour vous faire gagner du temps lors des journées plus chargées;
- prévoyez de plus grosses quantités lorsque vous cuisinez pour vous permettre de concocter des repas pour le lendemain, sinon congelez-les pour éviter de gaspiller;
- profitez de vos week-ends pour cuisiner à l'avance des collations maison qui se congèlent bien (barres tendres, muffins) et des repas nécessitant une plus longue préparation (soupe, sauce à spaghetti, lasagne).

Les indispensables

Pour préparer des repas sains et nutritifs, ayez des ingrédients de base nutritifs dans le frigo, le garde-manger et le congélateur pour ne jamais être pris au dépourvu.

- Garnissez votre **réfrigérateur** de légumes et de fruits frais et colorés, ainsi que d'aliments protéinés comme de la viande, du poisson et des œufs, ou encore une variété de produits laitiers comme le lait, le yogourt et le fromage.
- Conservez une variété d'aliments non périssables dans votre **garde-manger** : fruits (en conserve ou séchés); différents aliments à grains entiers notamment des craquelins, des céréales, de l'avoine, de la farine, des pâtes, du riz ou du couscous; des aliments protéinés (légumineuses en conserve,

poissons en conserve, beurre d'arachide, etc.) et des ingrédients de cuisson comme des huiles et des condiments.

- Utilisez votre **congélateur** pour vous dépanner en le remplissant de différents légumes et fruits surgelés (pois verts, épinards, petits fruits), de noix et de graines, d'aliments à grains entiers prêts à consommer comme des muffins maison, des pains pita, des bagels, etc., et d'aliments protéinés faciles à décongeler pour un repas express tels que des lanières de poulet cuit, des crevettes, des portions individuelles de poisson ou encore du fromage râpé à l'avance.
-

3. Je choisis des aliments qui offrent un bon rapport entre valeur nutritionnelle et prix

Les incontournables pour cuisiner sainement

Pour faciliter la préparation de repas sains, nutritifs et économiques, essayez d'avoir les bons des aliments de base nutritifs sous la main. En privilégiant des aliments nutritifs peu transformés, comme le lait, les légumineuses, les œufs, les pains de grains entiers et les légumes, vous maximiserez vos dollars! En effet, les aliments préparés du commerce coûtent souvent plus cher et ceux qui sont très transformés présentent généralement un rapport coût-bénéfices nutritionnels peu intéressant. **Misez aussi sur la planification!** Grâce à un réfrigérateur contenant des aliments nutritifs, à un garde-manger comprenant une variété d'ingrédients de base et à un congélateur contenant des aliments dépanneurs, vous trouverez toujours une idée pour concocter un repas sain et savoureux.

ARTICLE

SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES : FAITES UN RETOUR AUX SOURCES

Nous sommes tous conscients de l'influence de notre alimentation sur notre santé. Plus que jamais, nous portons une attention particulière à la façon dont nos aliments sont produits et à la nécessité de cuisiner à la maison. En effet, se tourner vers la préparation de plats faits maison pour soi et sa famille favorise généralement la consommation d'aliments de plus grande qualité et des habitudes alimentaires plus saines. Vous aimeriez cuisiner des plats sains plus fréquemment à la maison? Avec quelques notions de base, vous pouvez y arriver!

Bon au goût et bon pour vous

Une alimentation composée principalement d'une grande variété d'aliments de base et nutritifs, et qui minimise la consommation d'aliments hautement transformés est bénéfique pour la santé. Les aliments de base peu transformés et naturellement nutritifs tels que les légumes et les fruits et les aliments à grains entiers et protéinés regorgent de différents nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par exemple, en consommant chaque jour des produits laitiers comme du lait, du yogourt et du fromage, vous offrez à votre corps jusqu'à 15 éléments nutritifs, dont du calcium et de la vitamine D, de précieux alliés pour la santé des os tout au long de la vie. À l'inverse, les aliments hautement transformés sont souvent moins intéressants d'un point de vue nutritionnel et contribuent peu à notre santé.

Vous croyez que cuisiner à la maison est fastidieux? Détrompez-vous.

La clé est dans la planification. Une bonne planification facilite la préparation des repas et vous permet d'économiser à la fois temps et argent. Devenez un pro de la planification :

- déterminez un menu pour la semaine à venir en consultant les membres de votre famille et en vous inspirant de recettes que vous trouvez en ligne;
- élaborez une liste d'épicerie en notant les ingrédients qu'il vous manque pour vos repas et collations;
- consultez les rabais de la semaine pour dénicher des trouvailles et ainsi économiser et varier votre menu;
- lavez et coupez vos légumes d'avance, pour vous faire gagner du temps lors des journées plus chargées;
- prévoyez de plus grosses quantités lorsque vous cuisinez pour vous permettre de concocter des repas pour le lendemain, sinon congelez-les pour éviter de gaspiller;
- profitez de vos week-ends pour cuisiner à l'avance des collations maison qui se congèlent bien (barres tendres, muffins) et des repas nécessitant une plus longue préparation (soupe, sauce à spaghetti, lasagne).

Les indispensables

Pour préparer des repas sains et nutritifs, ayez des ingrédients de base nutritifs dans le frigo, le garde-manger et le congélateur pour ne jamais être pris au dépourvu.

- Garnissez votre **réfrigérateur** de légumes et de fruits frais et colorés, ainsi que d'aliments protéinés comme de la viande, du poisson et des œufs, ou encore une variété de produits laitiers comme le lait, le yogourt et le fromage.
- Conservez une variété d'aliments non périssables dans votre **garde-manger** : fruits (en conserve ou séchés); différents aliments à grains entiers notamment des craquelins, des céréales, de l'avoine, de la farine, des pâtes, du riz ou du couscous; des aliments protéinés (légumineuses en conserve, poissons en conserve, beurre d'arachide, etc.) et des ingrédients de cuisson comme des huiles et des condiments.
- Utilisez votre **congélateur** pour vous dépanner en le remplissant de différents légumes et fruits surgelés (pois verts, épinards, petits fruits), de noix et de graines, d'aliments à grains entiers prêts à consommer comme des muffins maison, des pains pita, des bagels, etc., et d'aliments protéinés faciles à décongeler pour un repas express tels que des lanières de poulet cuit, des crevettes, des portions individuelles de poisson ou encore du fromage râpé à l'avance.

4. Je garde mon pain au congélateur pour réduire le gaspillage alimentaire

Objectif: devenir le pro du congélo!

En plus d'éviter le gaspillage, la congélation permet de prolonger la conservation des aliments et de vous dépanner lors de journées plus occupées. **Êtes-vous pro du congélo?** Un grand nombre d'aliments se congèlent bien, et leur durée d'entreposage varie selon leur catégorie. La majorité des plats cuisinés se gardent facilement au congélateur, tout comme les pains, muffins et bagels qui dégèlent en un rien de temps. Quant aux légumes et aux fruits frais, ils se conservent jusqu'à un an au congélateur : profitez

des récoltes abondantes de l'été pour en faire des réserves. Faites de même avec les herbes fraîches : transformez-les en pesto et divisez-le en portions individuelles. Placez les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer crus dans des sacs hermétiques afin de préserver leur fraîcheur.

5. Je choisis des légumes surgelés lorsque les frais ne sont pas de saison

Pour des légumes et des fruits frais à l'année

L'été, les légumes et les fruits frais de saison sont abondants et bon marché. Durant la saison estivale, misez sur la fraîcheur et une variété de couleurs : brocoli, concombre, zucchini, haricots, laitues, maïs, melons, petits fruits (bleuets, fraises, framboises), poivrons, radis, tomates de champ. Profitez-en pour en remplir votre congélateur et préparer des conserves en prévision de la période froide. L'automne est une autre saison fructueuse pour les jardins, et les produits des récoltes tardives se conservent souvent plus longtemps. Quand le mercure chute, faites la place aux aliments réconfortants dans votre assiette : aubergines, betteraves, carottes, céleri, choux, courges, oignon. En plein hiver, les légumes et les fruits surgelés constituent d'excellents dépanneurs. Ils contiennent autant de vitamines et de minéraux que leurs versions fraîches puisqu'ils sont cueillis à maturité et congelés aussitôt.

Recette : Chili

**Mon alimentation :
aussi unique que moi.**

Je choisis des options saines
comme je discrimine mes idées

Je m'hydrate comme je
me nourris

J'ajoute des céréales nutritives
pour rendre mon énergie

Je m'amuse avec la moitié de
mon assiette comme des légumes

J'aime pour des aliments qui procurent
de bons nutriments pour mes os

MON ALIMENTATION C'EST

**Bon pour vous, et à votre goût ! Les diététistes
vous aident à trouver votre stratégie santé.**

LES DIÉTÉTISTES DE LA RÉGION DE QUÉBEC
1000, rue Saint-Jacques, 10^e étage, Montréal, Québec H2Y 1K4
Tél. 514 393-3333
www.dietetistesqr.org

De la santé à boire!

ARTICLE

Une bonne hydratation permet à l'organisme d'accomplir plusieurs fonctions vitales et d'assurer le bon fonctionnement du corps. En plus de consommer des aliments riches en eau, comme les légumes et les fruits, il est recommandé de boire quotidiennement environ 2 litres de liquides pour les adultes et 1 litre pour les enfants. Heureusement, il est généralement facile de rester hydrater : buvez lorsque vous avez soif et surtout, faites des choix avisés!

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de privilégier l'eau pour maintenir une bonne hydratation, plutôt que d'opter pour des boissons contenant du sucre, du sel ou du gras ajoutés. L'eau est en effet très désaltérante, mais saviez-vous qu'il existe également d'autres choix intéressants? Les eaux gazeuses non sucrées, le lait nature, et les cafés (avec modération), thés et tisanes non additionnés de sucre peuvent également satisfaire les besoins en eau du corps. En effet, ces boissons figurent parmi les boissons saines recommandées par Santé Canada dans le *Guide alimentaire canadien*. Toutes ces boissons sont désaltérantes mais le lait est unique car il vous aidera à vous sentir rassasié en raison des protéines qu'il contient. En prime, il procure plusieurs autres nutriments essentiels.

L'Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement, la référence en matière d'alimentation pour les enfants en bas de 2 ans, recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie. Ensuite, il recommande de poursuivre l'allaitement, accompagné d'aliments complémentaires appropriés, jusqu'à deux ans ou plus, tant et aussi longtemps que la mère et l'enfant veulent continuer. Pour les nourrissons plus âgés qui ne sont plus allaités après l'âge de 9 à 12 mois, ce même Énoncé recommande le lait à

3,25 % de M.G. comme principale source de lait. Il est déconseillé d'offrir des boissons végétales comme la boisson de soya, d'amande et de riz jusqu'à l'âge de deux ans. Le lait de vache renferme 15 éléments nutritifs, dont des protéines complètes de haute qualité, du calcium et de la vitamine D, des nutriments essentiels à la croissance, au développement et à la santé des os et des dents.

Par ailleurs, la Société canadienne de pédiatrie et Les diététistes du Canada avisent qu'à l'exception des boissons de soya, les boissons végétales enrichies pourraient ne pas être appropriées en tant que boisson principale chez les enfants de 2 à 8 ans. En effet, les boissons végétales sont généralement pauvres en protéines, en calories et en matières grasses et pourraient ne pas soutenir une bonne santé et une croissance optimale.

De plus, le lait pourrait être une source plus fiable de calcium que les boissons végétales enrichies. Le calcium ajouté aux boissons végétales peut ne pas être aussi bien absorbé par le corps que celui naturellement présent dans le lait. Et certaines données démontrent que jusqu'à 40 % du calcium ajouté aux boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant, même si on secoue ce dernier vigoureusement.

Bien se réhydrater après un effort physique

Selon les conditions climatiques, l'intensité de l'effort physique et certains facteurs individuels comme une sudation abondante, il est possible de perdre près de deux litres d'eau par heure durant la pratique d'une activité physique! Voilà pourquoi la consommation adéquate d'eau importe avant, pendant et après l'activité physique.

À part l'eau, le lait constitue un bon choix de boisson après l'activité physique car il aide à la fois à se réhydrater et à fournir des protéines complètes qui sont idéales pour développer et réparer les muscles après l'effort. Et lorsque l'entraînement est intensif et de longue durée, et qu'il est répété sur plusieurs journées, il peut être avantageux de consommer une boisson de récupération qui procure à la fois des protéines, des glucides et des électrolytes. Les électrolytes, comme le potassium et le sodium, assurent le remplacement des pertes dans la sueur, en plus de favoriser une meilleure rétention des liquides dans le corps tandis que les protéines aident à construire et réparer les muscles. Concoctez votre propre boisson de récupération en préparant un lait frappé nutritif : vous n'avez qu'à passer au mélangeur des fruits frais ou surgelés et du lait (et du yogourt pour une texture plus épaisse). Laissez aller votre imagination pour obtenir différentes saveurs : pêche et nectarine, fraises et framboises, melon miel et pomme. Pour casser la routine, ajoutez du gingembre frais râpé, du zeste de citron, des graines de chia, de la noix de coco non sucrée ou de la menthe fraîche.

2. Je choisis des options saines lorsque je commande des repas

Options saines pour les passionnés de resto

Qui n'aime pas se faire livrer un repas de son resto préféré? Manger des aliments provenant des restaurants peut être une bonne façon de se faire plaisir à l'occasion et soyez rassuré : il est possible d'y faire des choix nutritifs! Recherchez des mets où les légumes et les fruits sont à l'honneur. Choisissez des repas qui comprennent des lentilles, des haricots ou des viandes maigres. Ajoutez des produits céréaliers de grains entiers ou optez pour des aliments qui contiennent peu de gras, de sodium

ou de sucre. Terminez avec une boisson nutritive ou un dessert à base de lait. **Devenez astucieux et apprenez-en plus sur les bons choix à faire ici.**

ARTICLE

MANGER DU RESTO AVEC BRIO!

Vous êtes un grand amateur des repas du restaurant? La bonne nouvelle est qu'il est possible de faire des choix intéressants d'un point de vue nutritionnel puisque plusieurs options s'offrent à vous. Pour vous aider à faire des choix éclairés, voici quelques conseils :

- Mettez sur les **légumes** en choisissant une soupe de légumes en entrée ou en remplaçant les frites par une salade.
- Privilégiez des **aliments cuits dans moins de gras** (ex : grillés, rôtis, cuits au four ou au barbecue, sautés, cuits à la vapeur).
- Demandez que les **saucés soient servies à part** (ex : vinaigrette, mayonnaise, saucés crémeuses, etc.).
- Remplacez les boissons sucrées (boissons gazeuses, boissons énergisantes, cocktails de fruits) en raison de leur faible contenu en nutriment, par une eau pétillante ou encore mieux, une boisson nutritive comme du lait pour aider à combler vos besoins en calcium, un nutriment qui manque dans l'alimentation de la majorité des Canadiens.
- Terminez votre repas sur une bonne note, optez pour des **desserts nutritifs moins sucrés** comme une salade de fruits ou un parfait au yogourt. Et pourquoi ne pas simplement choisir une boisson réconfortante comme un café latté?
- N'oubliez de manger seulement **jusqu'à ce que vous soyez rassasié**, même s'il reste des aliments dans votre assiette. Vous aurez alors des restes pour le lendemain.

Du côté des pizza

- Préférez les **croûtes de blé entier** pour une teneur plus élevée en fibres.
- Soyez créatifs **et ajoutez des légumes** : tomates, poivrons, brocolis, champignons, courgettes, etc. Le choix est pratiquement infini!
- Optez pour des **garnitures saines** comme du poulet grillé ou des crevettes plutôt que des charcuteries.
- En attendant la livraison, préparez des légumes grillés ou une salade pour compléter votre repas.

Du côté des comptoirs à burgers

- Choisissez des versions **non panées**, comme du poulet grillé ou une galette de bœuf.

- Accompagnez votre repas d'une **salade du jardin**.
- Complétez votre repas avec du lait, un café latté ou un yogourt.

Du côté de la sandwicherie

- Demandez un pain de **grains entiers** pour augmenter la teneur en fibres de votre repas.
- Préférez des condiments **moins gras** (ex : moutarde) plutôt que des sauces crémeuses et de la mayonnaise.
- Ajoutez une tranche de fromage nature (idéalement non transformé) dans notre sandwich pour un boost de calcium.
- **Ajoutez des légumes à votre repas** en commandant une soupe minestrone, un jus de légumes ou une salade verte.

Du côté des restaurants asiatiques

- Privilégiez les **aliments préparés plus simplement** (ex: mets cuits à la vapeur, sautés, soupes-repas, sushis, rouleaux de printemps) plutôt que les aliments frits ou panés.
- Modérez votre consommation de **saucés salées** (ex: sauce soya, sauce teriyaki, sauce de poisson) qui renferment de grandes quantités de sodium. Par exemple, trempez un morceau de sushi sur deux dans la sauce soya pour réduire de moitié votre consommation au cours du repas.
- Terminez votre repas avec un yogourt ou une boisson à base de lait comme un thé chai au lait pour rehausser la teneur en calcium de votre repas.

3. Je m'assure que la moitié de mon assiette contient des légumes

Cuisiner les légumes, un monde de possibilités

Soyez créatifs quand vient le temps de préparer des légumes et laissez-vous guider par votre imagination! Crus, cuits à la vapeur, sautés ou dissimulés dans les mets que vous préparez, toutes les façons sont bonnes de manger des légumes. **À la recherche d'idées originales?** Enfilez de gros cubes d'oignon, de poivron et de courgette sur une brochette à cuire au four. Faites voyager vos papilles en concoctant un pico de gallo ou une salsa sensationnelle avec des tomates, de l'oignon rouge et de la coriandre fraîche. Devenez un pro du vide-frigo en préparant un potage aux légumes réconfortant ou une sauce pour pâte « boostée » aux légumes. Ajoutez de la purée de patate douce ou de la carotte râpée à vos muffins ou encore des jeunes épinards à vos laits frappés.

ARTICLE

ONZE TRUCS POUR INTÉGRER PLUS FACILEMENT DES FRUITS ET LES LÉGUMES À VOTRE ALIMENTATION

Les légumes et les fruits constituent des éléments importants d'une saine alimentation, c'est d'ailleurs pourquoi le *Guide alimentaire canadien* recommande d'en manger en abondance à tous les repas, ce qui peut être parfois un défi. Parce qu'ils fournissent des nutriments essentiels comme des fibres, des antioxydants, des vitamines et des minéraux, les légumes et les fruits offrent une panoplie de bienfaits pour la santé.

Voici quelques stratégies simples pour vous aider à consommer une variété de légumes et de fruits chaque jour :

- Remplissez la **moitié de votre assiette de légumes et de fruits** variés et colorés au dîner et au souper.
- Suivez le **rythme des saisons** et savourez des légumes et des fruits frais cultivés ici.
- Mangez des **cubes de fruits** à la collation accompagnés d'une trempette de yogourt.
- Ajoutez des **légumes dans vos différents sandwichs** : carotte râpée, courgette rôtie, feuilles d'épinard, tranches de tomate, tranches d'avocat, champignons sautés.
- Préparez des **repas à base de légumes** comme une soupe minestrone au poulet ou une salade-repas aux œufs regorgeant de légumes.
- Optez pour des **légumes et des fruits surgelés** pour simplifier la préparation de vos soupes, sauces à spaghetti, smoothies et muffins. Ils sont aussi nutritifs que les légumes et les fruits frais en plus d'être rapides à utiliser.
- Planifiez du temps au retour de l'épicerie pour **laver et couper les légumes** et les gros fruits (ex : melon, ananas, mangue). Vous sauverez un temps précieux au cours de votre semaine et vous en aurez toujours sous la main, prêts-à-manger pour satisfaire une fringale.
- Essayez les **légumes « prêts-à-l'emploi »** (prélavés et pré-coupés) (par exemple : mini-carottes, salades prélavées, bébés épinards, haricots verts, cubes de courge, salade de chou). Ils coûtent parfois un peu plus cher, mais peuvent vous économiser du temps quand votre horaire est bien rempli.
- Conservez une variété de **fruits séchés** à la portée de la main pour calmer votre faim entre deux repas.
- **Découvrez de nouveaux légumes et fruits** en achetant des variétés qui vous sont inconnues. Lors de votre prochaine épicerie, ajoutez à votre panier du rapini, du fenouil, du chou vert frisé (kale), des oranges cara-cara ou encore un melon miel orangé.

- **Soyez créatifs** quand vient le temps de préparer vos légumes et vos fruits : assemblez une brochette de légumes, préparez une salsa piquante, incorporez les fruits flétris dans des muffins ou variez le goût de vos laits frappés.
-

4. J'apporte des collations nutritives pour soutenir mon énergie

Inspiration collations!

Quand la faim se fait sentir entre deux repas, prendre une collation nutritive fournit à votre corps l'énergie dont il a besoin pour poursuivre efficacement ses activités. Considérez alors les collations comme des occasions de manger davantage de certains aliments nutritifs qui peuvent manquer dans notre alimentation comme les fruits et légumes et les produits laitiers. Lorsqu'on a des options nutritives à la portée de la main, on est aussi moins susceptible de se tourner vers des aliments moins sains. **Suivez donc ces trois règles d'or** : priorisez les aliments nutritifs, planifiez vos goûters de la même façon que vous le faites pour vos repas et soyez attentif à vos signaux de faim et de satiété. **Besoin d'inspiration pour vos collations?** Savourez un duo sucré-salé avec une pomme et un morceau de cheddar. Glissez un muffin de blé entier maison ou une barre tendre riche en fibres dans votre sac à dos avec un yogourt à boire. Prévoyez plus de crudités et de houmous dans votre boîte à lunch pour les fringales d'après-midi. Ou encore, gardez un mélange de fruits séchés et de noix non salées sous la main. Conservez des légumes pré-coupés ou encore des œufs cuits durs au frigo afin de ne pas être pris au dépourvu.

5. J'opte pour des aliments qui procurent de bons nutriments pour mes os

Du calcium s'il-vous-plaît

Vous savez probablement que le calcium est nécessaire à la formation d'os solides. En fait, 99 % du calcium dans votre corps est stocké dans vos os et vos dents. Si vous n'obtenez pas assez de calcium par votre alimentation chaque jour, votre organisme le puisera dans vos os. Voilà pourquoi il est important de consommer des aliments riches en calcium chaque jour, et ce, tout au long de sa vie. Les produits laitiers tels que le lait, le yogourt et le fromage représentent des aliments de choix pour la santé puisqu'ils renferment du calcium que votre corps peut facilement absorber et d'autres nutriments essentiels, dont des protéines complètes, du calcium et de la vitamine D, essentiels à la santé osseuse, peu importe l'âge.

Vous croyez que les nutriments des produits laitiers sont faciles à trouver ailleurs? Selon les données de la plus récente Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes effectuée par Statistique Canada et Santé Canada, les apports en calcium ont chuté au sein de la population canadienne sur une période de 11 ans, et cette chute coïncide avec une diminution de la consommation de produits laitiers. Résultat? L'alimentation de la vaste majorité des Canadiens, tout âge confondu, ne contient pas suffisamment de calcium.

ARTICLE

LES PRODUITS LAITIERS : QUE FAUT-IL SAVOIR EXACTEMENT?

Les produits laitiers sont une source fiable de jusqu'à 15 éléments nutritifs essentiels qui ont tous un rôle à jouer pour favoriser la santé tout au long de la vie. Découvrez pourquoi le lait, le fromage et le yogourt contribuent chaque jour à vos objectifs de saine alimentation.

Les produits laitiers, une dose fiable d'éléments nutritifs essentiels au quotidien

Vous croyez que les nutriments contenus dans les produits laitiers sont faciles à trouver ailleurs? Selon les données de la plus récente Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée par Statistique Canada et Santé Canada, les apports en calcium ont chuté au sein de la population canadienne sur une période de 11 ans, et cette chute coïncide avec une diminution de la consommation de produits laitiers. Le résultat? La vaste majorité des Canadiens ont un apport en calcium insuffisant. Par exemple, à l'adolescence, 66 % des adolescents et 86 % des adolescentes ont un apport quotidien en calcium insuffisant, et c'est également le cas pour plus de 73 % des femmes adultes. Le calcium est crucial pour maintenir la santé des os, pour faire battre le cœur et pour que la tension artérielle demeure normale. De plus, il aide vos muscles à se contracter et à se détendre, votre sang à coaguler et vos cellules nerveuses à communiquer.

Le lait, le fromage et le yogourt sont naturellement riches en calcium qui est bien absorbé par l'organisme. En savourer chaque jour, tout au long de votre vie, peut vous aider à satisfaire vos besoins en nutriments essentiels, particulièrement ceux qui sont difficiles à atteindre pour beaucoup de Canadiennes et Canadiens. Ceux-ci comprennent le calcium, bien sûr, mais aussi cinq autres éléments nutritifs essentiels qui sont insuffisants dans l'alimentation de plusieurs d'entre nous, à savoir la vitamine D, la vitamine A, le magnésium, le zinc et le potassium. **Très peu d'aliments fournissent autant de calcium dans une seule portion et dans une forme que le corps peut aussi bien absorber.** Par exemple, il faudrait manger 8 tasses d'épinards ou 8 tasses de haricots communs pour obtenir la quantité de calcium présente dans un seul verre de lait. Bien que d'autres aliments puissent fournir du calcium, des études démontrent que, dans la vraie vie, les gens qui mangent peu de produits laitiers ou qui n'en consomment pas du tout ont souvent une alimentation insuffisante en calcium.

Le lait possède également des avantages nutritionnels que les boissons végétales n'ont pas

À l'exception des boissons de soya, la plupart des boissons végétales enrichies renferment significativement moins de protéines par portion que le lait de vache. De plus, le calcium naturellement présent dans le lait de vache est souvent mieux absorbé par le corps que celui ajouté aux boissons végétales enrichies. Des recherches indiquent aussi que jusqu'à 40 % du calcium ajouté aux boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant, même après que celui-ci ait été secoué vigoureusement.

Comment savoir si votre apport en calcium est insuffisant?

Une déficience en calcium passe souvent inaperçue, car les analyses sanguines et des urines ne vous indiqueront pas que vous avez une carence en cet élément nutritif critique. Le calcium dans votre sang

est rigoureusement contrôlé afin de fournir un approvisionnement constant pour aider votre corps à fonctionner. Si l'approvisionnement en calcium est insuffisant, votre corps ira en puiser dans vos os et, au fil du temps, vos os s'affaibliront lentement et deviendront plus susceptibles de se fracturer. Pour éviter que cela se produise, il est important de manger des aliments riches en calcium chaque jour, tout au long de votre vie.

Où sont les produits laitiers dans le *Guide alimentaire*?

Le lait, le fromage et le yogourt font partie de la catégorie des aliments protéinés du nouveau *Guide alimentaire canadien*. Tout comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers et d'autres aliments protéinés, les produits laitiers nutritifs font partie des aliments qui forment les fondements de la saine alimentation et que le *Guide alimentaire canadien* nous recommande de consommer sur une base régulière. Dans la catégorie des aliments protéinés, les produits laitiers offrent un ensemble unique de nutriments de même que des protéines complètes, ce qui les distingue d'autres sources de protéines.

Bien manger chaque jour

Les produits laitiers sont nutritifs, abordables, accessibles et polyvalents. Tout comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers et d'autres aliments protéinés, ils sont au cœur d'une saine alimentation. Il existe une panoplie de recettes simples et nourrissantes contenant du lait, du fromage et du yogourt qui plairont à coup sûr à toute votre famille.

Recette:

Pouding mhalbi avec chocolat blanc, cannelle et cardamome

Déjeuner est un défi



1. J'aime boire un latte pour son côté nutritif

Des boissons saines pour maintenir une bonne hydratation toute la journée!

L'eau représente un excellent choix pour s'hydrater, mais saviez-vous que, selon Santé Canada, il existe d'autres boissons saines? Le lait est un exemple. Non seulement il désaltère et vous hydrate mais il renferme 15 éléments nutritifs, dont des protéines complètes, du calcium et de la vitamine D. **Vous adorez le café?** Bonne nouvelle! Le café non sucré figure également parmi la liste des boissons saines. Composé d'une portion d'espresso, d'une bonne tasse de lait chaud et d'une légère couche de mousse de lait, **le café au lait n'est pas que source de réconfort**, il offre aussi un éventail d'éléments nutritifs dont du calcium. Pour « jazzer » votre latte, saupoudrez la mousse de

cannelle moulue ou de cacao en poudre.

ARTICLE

LES PRODUITS LAITIERS : QUE FAUT-IL SAVOIR EXACTEMENT?

Les produits laitiers sont une source fiable de jusqu'à 15 éléments nutritifs essentiels qui ont tous un rôle à jouer pour favoriser la santé tout au long de la vie. Découvrez pourquoi le lait, le fromage et le yogourt contribuent chaque jour à vos objectifs de saine alimentation.

Les produits laitiers, une dose fiable d'éléments nutritifs essentiels au quotidien

Vous croyez que les nutriments contenus dans les produits laitiers sont faciles à trouver ailleurs? Selon les données de la plus récente Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée par Statistique Canada et Santé Canada, les apports en calcium ont chuté au sein de la population canadienne sur une période de 11 ans, et cette chute coïncide avec une diminution de la consommation de produits laitiers. Le résultat? La vaste majorité des Canadiens ont un apport en calcium insuffisant. Par exemple, à l'adolescence, 66 % des adolescents et 86 % des adolescentes ont un apport quotidien en calcium insuffisant, et c'est également le cas pour plus de 73 % des femmes adultes. Le calcium est crucial pour maintenir la santé des os, pour faire battre le cœur et pour que la tension artérielle demeure normale. De plus, il aide vos muscles à se contracter et à se détendre, votre sang à coaguler et vos cellules nerveuses à communiquer.

Le lait, le fromage et le yogourt sont naturellement riches en calcium qui est bien absorbé par l'organisme. En savourer chaque jour, tout au long de votre vie, peut vous aider à satisfaire vos besoins en nutriments essentiels, particulièrement ceux qui sont difficiles à atteindre pour beaucoup de Canadiennes et Canadiens. Ceux-ci comprennent le calcium, bien sûr, mais aussi cinq autres éléments nutritifs essentiels qui sont insuffisants dans l'alimentation de plusieurs d'entre nous, à savoir la

vitamine D, la vitamine A, le magnésium, le zinc et le potassium. **Très peu d'aliments fournissent autant de calcium dans une seule portion et dans une forme que le corps peut aussi bien absorber.** Par exemple, il faudrait manger 8 tasses d'épinards ou 8 tasses de haricots communs pour obtenir la quantité de calcium présente dans un seul verre de lait. Bien que d'autres aliments puissent fournir du calcium, des études démontrent que, dans la vraie vie, les gens qui mangent peu de produits laitiers ou qui n'en consomment pas du tout ont souvent une alimentation insuffisante en calcium.

Le lait possède également des avantages nutritionnels que les boissons végétales n'ont pas

À l'exception des boissons de soya, la plupart des boissons végétales enrichies renferment significativement moins de protéines par portion que le lait de vache. De plus, le calcium naturellement présent dans le lait de vache est souvent mieux absorbé par le corps que celui ajouté aux boissons végétales enrichies. Des recherches indiquent aussi que jusqu'à 40 % du calcium ajouté aux boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant, même après que celui-ci ait été secoué vigoureusement.

Comment savoir si votre apport en calcium est insuffisant?

Une déficience en calcium passe souvent inaperçue, car les analyses sanguines et des urines ne vous indiqueront pas que vous avez une carence en cet élément nutritif critique. Le calcium dans votre sang est rigoureusement contrôlé afin de fournir un approvisionnement constant pour aider votre corps à fonctionner. Si l'approvisionnement en calcium est insuffisant, votre corps ira en puiser dans vos os et, au fil du temps, vos os s'affaibliront lentement et deviendront plus susceptibles de se fracturer. Pour éviter que cela se produise, il est important de manger des aliments riches en calcium chaque jour, tout au long de votre vie.

Où sont les produits laitiers dans le *Guide alimentaire*?

Le lait, le fromage et le yogourt font partie de la catégorie des aliments protéinés du nouveau *Guide alimentaire canadien*. Tout comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers et d'autres aliments protéinés, les produits laitiers nutritifs font partie des aliments qui forment les fondements de la saine alimentation et que le *Guide alimentaire canadien* nous recommande de consommer sur une base régulière. Dans la catégorie des aliments protéinés, les produits laitiers offrent un ensemble unique de nutriments de même que des protéines complètes, ce qui les distingue d'autres sources de protéines.

Bien manger chaque jour

Les produits laitiers sont nutritifs, abordables, accessibles et polyvalents. Tout comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers et d'autres aliments protéinés, ils sont au cœur d'une saine alimentation. Il existe une panoplie de recettes simples et nourrissantes contenant du lait, du fromage et du yogourt qui plairont à coup sûr à toute votre famille.

2. Les protéines m'aident à me sentir rassasié

Le pouvoir des protéines

Les protéines sont un élément nutritif essentiel et jouent plusieurs rôles dans la santé. Elles se démarquent entre autres grâce à leur pouvoir de satiété. En effet, un repas ou une collation qui fournit assez de protéines contribuera à combler votre appétit sur une plus longue période. Ainsi, vous risquez moins d'avoir des fringales et d'avoir envie de consommer des aliments peu nutritifs. Assurez-vous de consommer des aliments protéinés, comme du yogourt, de la viande ou des œufs, en quantités adéquates tout au long de votre journée, en commençant par le déjeuner!

ARTICLE

PROTEINES : POUR LA FORME ET LA SANTE

Les protéines jouent de multiples rôles dans l'organisme et sont essentielles à la santé à tout âge. Pas étonnant qu'elles connaissent un vif engouement ces temps-ci!

Devenez un pro des protéines

Les protéines sont au cœur de nombreuses fonctions liées à la santé :

- elles favorisent la croissance et le développement optimal chez les enfants;
- elles permettent le maintien de muscles et d'os sains chez les adultes;
- elles facilitent la récupération musculaire à la suite d'un entraînement;
- elles sont impliquées dans la réparation des tissus à la suite d'une blessure;
- elles contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.

Comme le corps n'est pas en mesure de stocker de grandes quantités de protéines à la fois, il est important d'en consommer à chacun des repas, afin de répondre aux besoins particuliers de l'organisme.

Plusieurs aliments renferment naturellement des protéines : la viande, la volaille, les poissons et fruits de mer, les produits laitiers, les œufs, les légumineuses, les noix et les graines. *Le Guide alimentaire canadien* classe maintenant ces aliments dans la catégorie « Aliments protéinés ». Santé Canada considère en fait les aliments protéinés, au même titre que les légumes et les fruits, ainsi que les produits céréaliers, comme faisant partie des fondements d'une saine alimentation et recommande de les consommer régulièrement.

Les protéines de sources animales : des protéines « complètes ».

Les protéines contenues dans les produits laitiers comptent parmi les protéines dites « protéines complètes ». Tous les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, le lait, le yogourt et le fromage renferment de telles protéines. On les considère « complètes » car elles comprennent les bonnes proportions des 9 acides aminés essentiels que le corps n'est pas en mesure de fabriquer lui-même. À l'inverse, les protéines d'origine végétale, contenues dans la plupart des légumineuses, noix et graines, sont qualifiées d'« incomplètes ».

Variété, un gage de santé

Une alimentation comprenant une variété d'aliments protéinés représente un atout majeur, car ceux-ci nous procurent différents nutriments essentiels à la santé globale. Par exemple, les poissons à chair plus grasse, comme le saumon et la truite, renferment aussi de précieux oméga-3, la viande rouge est particulièrement riche en fer et en zinc facilement assimilables par l'organisme, les produits laitiers quant à eux sont des sources importantes et fiables de calcium et d'autres nutriments indispensables à la santé osseuse, les légumineuses et les noix sont entre autres de fabuleuses sources de fibres. Il est donc important d'inclure des sources variées de protéines à son alimentation.

Saviez-vous que la majorité des Canadiens ne consomme pas assez de calcium? Inclure des produits laitiers tels que le lait, le yogourt et le fromage au menu de tous les jours facilite l'atteinte des besoins quotidiens de l'organisme. [En savoir plus sur le calcium.](#)

Les protéines : complices des gens actifs

Consommer suffisamment de protéines est important pour aider à construire et à maintenir des muscles sains. Elles sont aussi utiles pour favoriser la régénération musculaire à la suite d'une activité physique intense et pour stimuler le développement des muscles après un entraînement musculaire. En quête d'idées protéinées à déguster après un entraînement? Essayez notre Lait frappé mango tango.

Profitables protéines

Les protéines jouent un rôle clé au niveau de la satiété, le fait de se sentir rassasié après avoir mangé. Ne pas consommer suffisamment de protéines favorise la sensation de faim, ce qui peut pousser certaines personnes à grignoter davantage (et surtout des aliments peu nutritifs). Voilà pourquoi il est important de consommer assez de protéines aux repas et à la collation.

Assez de protéines tout au long de la journée

Vos déjeuners vous soutiennent-ils jusqu'à midi? Ressentez-vous un coup de fatigue au milieu de l'après-midi? Vos collations renferment-elles assez de protéines? Voici quelques idées de recettes rassasiantes qui sauront égayer vos papilles :

Au déjeuner

- Débutez la journée du bon pied avec une délicieuse omelette cuite au four dont toute la famille raffolera comme cette Frittata aux légumes grillés et à la Mozzarella.
- Savourez un bol de lait frappé coloré avant de partir travailler comme ce [Bol smoothie aux bleuets.](#)

Au dîner

- Refaites le plein d'énergie le midi avec un sandwich d'inspiration italienne comme ce [Poulet Parmigiana super facile.](#)

Complétez toujours vos salades-repas d'une source de protéines comme cette savoureuse [Salade de pâtes et d'edamames](#).

À la collation

- Accompagnez vos fruits d'un yogourt pour faire trempette, comme ce [Délice fruité avec trempette](#) qui plaira aux petits comme aux grands.
 - Préparez ce rafraîchissant [Yogourt frappé aux framboises et à la Ricotta](#) en guise de collation d'après-midi.
-

3. Je choisis des fruits entiers pour profiter de leurs plein bienfaits

Les fruits entiers: des alliés santé insoupçonnés

Les fruits fournissent un éventail d'éléments nutritifs essentiels et d'autres composantes bénéfiques pour la santé, dont de précieuses fibres, des antioxydants et des vitamines. Malheureusement, la plupart des Canadiens consomment seulement la moitié de la quantité de fibres recommandée par Santé Canada. Les fruits sont une source importante de fibres, et le déjeuner présente une occasion idéale d'en ajouter à son quotidien. **Préférez le fruit entier (avec la pelure), puisqu'une grande proportion des fibres se trouve dans la peau.** Par exemple, une pomme pelée compte 40 % moins de fibres qu'une pomme entière.

4. J'ai toujours des aliments sains faits maison à portée de main

Des déjeuners sains qui se préparent en un tournemain

Si vous êtes à la course le matin et n'avez pas beaucoup de temps à consacrer au déjeuner, optez pour des mets qui se préparent rapidement ou à l'avance. **Besoin d'inspiration?** Le « gruau au frigo », que vous aurez préparé la veille, est nourrissant, nutritif et prêt à être dégusté au petit matin : il suffit de combiner dans un pot Mason des flocons d'avoine, du lait, du yogourt et des fruits, et de le réfrigérer toute une nuit. Assemblez votre propre sandwich déjeuner et dites adieu aux longues files de commande à l'auto : faites cuire deux œufs battus au micro-ondes (pendant environ 90 secondes), puis déposez l'omelette, une tranche de Cheddar et une feuille de laitue sur un muffin anglais de blé entier. Les barres de céréales nutritives et les muffins maison sont une autre solution express : cuisinez-les la fin de semaine et conservez-les au congélateur, vous n'aurez qu'à les sortir la veille et à les accompagner de yogourt et d'un fruit frais au déjeuner. Les smoothies sont aussi très rapides à préparer : il suffit de passer au mélangeur du lait, du yogourt grec et des fruits surgelés.

5. Lorsque mon horaire est chargé, j'emballer mon déjeuner pour la route

Des déjeuners sains sur le pouce

Vous êtes à la course le matin et n'avez pas beaucoup de temps pour déjeuner? Au lieu de vous arrêter en chemin et d'acheter un déjeuner peu nutritif, mettez dans votre sac des fruits, une source de protéines, comme un yogourt grec ou du fromage, ainsi qu'un produit céréalier à grains entiers, comme une barre de céréales ou un bagel. Vous pourrez ainsi déguster le tout en chemin, ou même à destination.

Recette:

Bol déjeuner tout simple au yogourt et aux fruits

Recherche du bien-être



1. Je choisis des aliments naturellement nutritifs

L'ingrédient secret pour un smoothie pleinement nutritif, c'est le lait!

Les smoothies se préparent en un tournemain à la maison avec des aliments frais et naturellement nutritifs comme des fruits frais ou surgelés, du yogourt (si l'on souhaite un lait frappé plus épais) et du lait. Et en les préparant nous-même, on peut ainsi mieux contrôler la quantité de sucre ajouté. Le lait représente un ingrédient de choix pour la santé puisqu'il renferme 15 éléments nutritifs, dont des protéines dites complètes. On les considère « complètes » car elles comprennent les bonnes proportions des 9 acides aminés essentiels que le corps n'est pas en mesure de fabriquer lui-même. Il fournit aussi du calcium hautement biodisponible pour notre organisme et de la vitamine

D, des nutriments clés pour la santé osseuse. Le lait présente aussi des avantages nutritionnels par rapport aux boissons végétales. À l'exception des boissons de soya, la plupart des boissons végétales enrichies renferment beaucoup moins de protéines par portion que le lait. De plus, le calcium naturellement présent dans le lait de vache est souvent mieux absorbé par notre corps que celui ajouté aux boissons végétales enrichies. Certaines données indiquent également que jusqu'à 40 % du calcium ajouté aux boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant même si on le secoue vigoureusement.

ARTICLE

LES PRODUITS LAITIERS : QUE FAUT-IL SAVOIR EXACTEMENT?

Les produits laitiers sont une source fiable de jusqu'à 15 éléments nutritifs essentiels qui ont tous un rôle à jouer pour favoriser la santé tout au long de la vie. Découvrez pourquoi le lait, le fromage et le yogourt contribuent chaque jour à vos objectifs de saine alimentation.

Les produits laitiers, une dose fiable d'éléments nutritifs essentiels au quotidien

Vous croyez que les nutriments contenus dans les produits laitiers sont faciles à trouver ailleurs? Selon les données de la plus récente Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée par Statistique Canada et Santé Canada, les apports en calcium ont chuté au sein de la population canadienne sur une période de 11 ans, et cette chute coïncide avec une diminution de la consommation de produits laitiers. Le résultat? La vaste majorité des Canadiens ont un apport en calcium insuffisant. Par exemple, à l'adolescence, 66 % des adolescents et 86 % des adolescentes ont un apport quotidien en calcium insuffisant, et c'est également le cas pour plus de 73 % des femmes adultes. Le calcium est crucial pour maintenir la santé des os, pour faire battre le cœur et pour que la tension artérielle demeure normale. De plus, il aide vos muscles à se contracter et à se détendre, votre sang à coaguler et vos cellules nerveuses à communiquer.

Le lait, le fromage et le yogourt sont naturellement riches en calcium qui est bien absorbé par l'organisme. En savourer chaque jour, tout au long de votre vie, peut vous aider à satisfaire vos besoins en nutriments essentiels, particulièrement ceux qui sont difficiles à atteindre pour beaucoup de Canadiennes et Canadiens. Ceux-ci comprennent le calcium, bien sûr, mais aussi cinq autres éléments nutritifs essentiels qui sont insuffisants dans l'alimentation de plusieurs d'entre nous, à savoir la vitamine D, la vitamine A, le magnésium, le zinc et le potassium. **Très peu d'aliments fournissent autant de calcium dans une seule portion et dans une forme que le corps peut aussi bien absorber.** Par exemple, il faudrait manger 8 tasses d'épinards ou 8 tasses de haricots communs pour obtenir la quantité de calcium présente dans un seul verre de lait. Bien que d'autres aliments puissent fournir du calcium, des études démontrent que, dans la vraie vie, les gens qui mangent peu de produits laitiers ou qui n'en consomment pas du tout ont souvent une alimentation insuffisante en calcium.

Le lait possède également des avantages nutritionnels que les boissons végétales n'ont pas

À l'exception des boissons de soya, la plupart des boissons végétales enrichies renferment significativement moins de protéines par portion que le lait de vache. De plus, le calcium naturellement présent dans le lait de vache est souvent mieux absorbé par le corps que celui ajouté aux boissons végétales enrichies. Des recherches indiquent aussi que jusqu'à 40 % du calcium ajouté aux boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant, même après que celui-ci ait été secoué vigoureusement.

Comment savoir si votre apport en calcium est insuffisant?

Une déficience en calcium passe souvent inaperçue, car les analyses sanguines et des urines ne vous indiqueront pas que vous avez une carence en cet élément nutritif critique. Le calcium dans votre sang est rigoureusement contrôlé afin de fournir un approvisionnement constant pour aider votre corps à fonctionner. Si l'approvisionnement en calcium est insuffisant, votre corps ira en puiser dans vos os et, au fil du temps, vos os s'affaibliront lentement et deviendront plus susceptibles de se fracturer. Pour éviter que cela se produise, il est important de manger des aliments riches en calcium chaque jour, tout au long de votre vie.

Où sont les produits laitiers dans le *Guide alimentaire*?

Le lait, le fromage et le yogourt font partie de la catégorie des aliments protéinés du nouveau *Guide alimentaire canadien*. Tout comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers et d'autres aliments protéinés, les produits laitiers nutritifs font partie des aliments qui forment les fondements de la saine alimentation et que le *Guide alimentaire canadien* nous recommande de consommer sur une base régulière. Dans la catégorie des aliments protéinés, les produits laitiers offrent un ensemble unique de nutriments de même que des protéines complètes, ce qui les distingue d'autres sources de protéines.

Bien manger chaque jour

Les produits laitiers sont nutritifs, abordables, accessibles et polyvalents. Tout comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers et d'autres aliments protéinés, ils sont au cœur d'une saine alimentation. Il existe une panoplie de recettes simples et nourrissantes contenant du lait, du fromage et du yogourt qui plairont à coup sûr à toute votre famille.

2. Je porte attention à ce qui se trouve dans mes aliments

Qui dit produits d'ici, dit produits de qualité

Au Canada, nous avons la chance de ne pas avoir à nous soucier de la salubrité de nos aliments. En effet, le système alimentaire canadien est considéré comme l'un des plus sécuritaires au monde. Que ce soit dans les fermes canadiennes ou pour vérifier les normes régissant les aliments importés, des règlements, normes et systèmes de salubrité rigoureux sont mis en œuvre dans l'ensemble de la chaîne alimentaire canadienne afin de protéger notre approvisionnement alimentaire. De plus, de nombreux secteurs agricoles canadiens ont un programme à la ferme qui détermine les balises de leur engagement envers la salubrité et la qualité des aliments, la santé et le bien-être des animaux, et l'environnement. C'est le cas entre autres du lait canadien qui est fabriqué en respectant des normes parmi les plus strictes au monde. Les producteurs laitiers canadiens sont des plus vigilants afin de produire un lait de la plus haute qualité, sans recourir aux hormones de croissance artificielles et en s'assurant qu'aucun antibiotique ne se retrouve dans le lait que vous buvez.

3. Je consomme une grande variété de grains entiers

Des fibres au menu : un incontournable pour la santé

« Mangez plus de fibres! ». Vous avez sans doute déjà entendu cette phrase. Les fibres jouent plusieurs rôles importants pour la santé : elles aident à régulariser le transit intestinal, à prolonger le sentiment de satiété – favorisant ainsi une meilleure gestion du poids – et à faciliter le contrôle de la glycémie chez les diabétiques. Les aliments riches en fibres aideraient aussi à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Santé Canada recommande aux femmes de consommer chaque jour 25 g de fibres alors que les hommes devraient en consommer 38 g quotidiennement. Cependant, la plupart des Canadiens consomment seulement la moitié de ces quantités. Plusieurs aliments fournissent des fibres comme les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix, les graines et les produits céréaliers à grains entiers. De façon générale, les aliments hautement transformés – comme les jus de fruits sans pulpe, les pâtes et pains blancs, ainsi que les céréales raffinées – contiennent moins de fibres. En effet, lors du processus de raffinage, on retire l'enveloppe du grain (que l'on appelle le son), ce qui réduit grandement le contenu en fibres des aliments. Une autre bonne raison pour manger des aliments le moins transformés possible!

4. Je crois qu'un corps sain mène vers un esprit sain

Ce n'est pas un secret, il faut bouger pour rester en santé

On le sait, l'activité physique fait partie intégrante d'un mode de vie sain. Bouger régulièrement aide à prévenir plusieurs troubles de santé tels que l'anxiété, la dépression, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète de type 2, la prise de poids et plusieurs cancers, tout en améliorant la qualité de vie générale. **Pour obtenir des bienfaits sur la santé, les adultes devraient cumuler 150 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée chaque semaine, alors que les enfants et les jeunes devraient en cumuler 60 tous les jours.** Choisissez une activité qui vous plaît pour rester motivé : marche rapide, natation, vélo, course à pied, patin, ski de fond, randonnée, etc. L'important c'est de bouger et toutes les activités comptent.

5. Je veux réduire mon empreinte écologique

Ce ne sont pas les astuces qui manquent pour réduire son empreinte environnementale au quotidien

Il existe une panoplie de gestes concrets qui ont fait leurs preuves pour réduire leur empreinte environnementale : lesquels posez-vous? Qu'il soit question de réduire le gaspillage alimentaire, éviter la surconsommation ou encore acheter des aliments frais produits ici, chaque petit geste compte.

ARTICLE

CE NE SONT PAS LES ASTUCES QUI MANQUENT POUR RÉDUIRE SON EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE

Tous nos gestes comptent lorsqu'il est question de réduire notre empreinte sur l'environnement. Voici quelques trucs concrets à mettre en pratique.

- **Réduire le gaspillage alimentaire.** Évitez de jeter des aliments qui sont encore consommables: planifiez mieux vos achats, passez les légumes défraîchis dans les soupes et les sauces, conservez vos aliments dans les meilleures conditions et congelez vos surplus. Gardez vos restes pour un repas futur au lieu de les jeter. Éviter le gaspillage alimentaire est le geste le plus facile à appliquer pour diminuer l'impact environnemental de notre alimentation.
- **Diminuer la surconsommation.** Mangez la bonne quantité d'aliments pour répondre à vos besoins, ni plus ni moins. En consommant selon vos besoins (avec des écarts occasionnels, bien sûr!), on mobilise moins de ressources agricoles, comme la terre, l'eau ou le bétail et on favorise un meilleur approvisionnement alimentaire planétaire.
- **Acheter des aliments frais produits ici.** Préférez les aliments de chez nous, cultivés et produits ici en raison de leur fraîcheur et n'hésitez pas à poser des questions aux producteurs pour qu'ils vous informent sur les pratiques qu'ils utilisent pour protéger l'environnement!
- **Privilégier une alimentation saine et variée.** Une alimentation durable doit avant tout combler nos besoins nutritifs! Limitez votre consommation d'aliments transformés peu nutritifs car ils contribuent à votre empreinte environnementale sans pour autant fournir d'avantages nutritionnels. Optez plus souvent pour des aliments de base nutritifs qui ont subi le moins de transformation possible comme les fruits, les légumes et le lait. Réduire son impact environnemental passe d'abord et avant tout par une assiette saine et équilibrée.
- **Encourager les producteurs agricoles qui réduisent leur impact environnemental...** comme les producteurs laitiers canadiens. Les émissions de gaz à effet de serre (GES) associées à la chaîne de production de lait canadien représentent seulement 1% du total des GES au Canada. L'adoption de stratégies optimales quant à l'alimentation des vaches, de nouvelles technologies et des investissements majeurs dans la recherche et l'innovation ont contribué à réduire de façon substantielle l'impact de la production laitière canadienne au cours des 30 dernières années, et cet engagement se poursuit!

Recettes :

Cari végétarien avec pois chiches et courge

Lassi à la mangue

Avenir en santé



1. J'inclus un aliment contenant des nutriments bons pour les os à chaque repas

Les produits laitiers : complices de votre santé

Selon le *Guide alimentaire canadien*, les produits laitiers comptent parmi les aliments protéinés, qui tout comme les fruits, les légumes et les produits céréaliers à grains entiers, constituent les fondements d'une saine alimentation à consommer régulièrement. En effet, les produits laitiers tels que le lait, le yogourt et le fromage, représentent des aliments de choix pour la santé, puisqu'ils renferment jusqu'à 15 éléments nutritifs, dont des protéines complètes, du calcium et de la vitamine D, des éléments qui sont essentiels à la santé osseuse, peu importe l'âge.

Vous croyez que les éléments nutritifs contenus dans les produits laitiers sont faciles à trouver ailleurs? Selon les données de la plus récente Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes effectuée par Statistique Canada et Santé Canada, les apports en calcium ont chuté au sein de la population canadienne sur une période de 11 ans, et cette chute coïncide avec une diminution de la consommation de produits laitiers. Le résultat? L'alimentation de la vaste majorité des Canadiens, tous âges confondus, est insuffisante en calcium.

Qu'en est-il des boissons végétales? Il importe d'être vigilant, car ces boissons ne sont pas toutes comparables d'un point de vue nutritionnel. Et de façon générale, elles n'offrent pas les mêmes attributs que le lait. À l'exception de la boisson de soya, les boissons végétales enrichies renferment généralement beaucoup moins de protéines que le lait. De plus, le calcium naturellement présent dans le lait est souvent mieux absorbé par le corps que celui ajouté dans les boissons végétales enrichies. Certaines données indiquent aussi que jusqu'à 40 % du calcium ajouté à ces boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant, même après que celui-ci ait été secoué vigoureusement.

ARTICLE

LES PRODUITS LAITIERS : QUE FAUT-IL SAVOIR EXACTEMENT?

Les produits laitiers sont une source fiable de jusqu'à 15 éléments nutritifs essentiels qui ont tous un rôle à jouer pour favoriser la santé tout au long de la vie. Découvrez pourquoi le lait, le fromage et le yogourt contribuent chaque jour à vos objectifs de saine alimentation.

Les produits laitiers, une dose fiable d'éléments nutritifs essentiels au quotidien

Vous croyez que les nutriments contenus dans les produits laitiers sont faciles à trouver ailleurs? Selon les données de la plus récente Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée par Statistique Canada et Santé Canada, les apports en calcium ont chuté au sein de la population canadienne sur une période de 11 ans, et cette chute coïncide avec une diminution de la consommation de produits laitiers. Le résultat? La vaste majorité des Canadiens ont un apport en calcium insuffisant. Par exemple, à l'adolescence, 66 % des adolescents et 86 % des adolescentes ont un apport quotidien en calcium insuffisant, et c'est également le cas pour plus de 73 % des femmes adultes. Le calcium est crucial pour maintenir la santé des os, pour faire battre le cœur et pour que la tension artérielle demeure normale. De plus, il aide vos muscles à se contracter et à se détendre, votre sang à coaguler et vos cellules nerveuses à communiquer.

Le lait, le fromage et le yogourt sont naturellement riches en calcium qui est bien absorbé par l'organisme. En savourer chaque jour, tout au long de votre vie, peut vous aider à satisfaire vos besoins en nutriments essentiels, particulièrement ceux qui sont difficiles à atteindre pour beaucoup de Canadiennes et Canadiens. Ceux-ci comprennent le calcium, bien sûr, mais aussi cinq autres éléments nutritifs essentiels qui sont insuffisants dans l'alimentation de plusieurs d'entre nous, à savoir la vitamine D, la vitamine A, le magnésium, le zinc et le potassium. **Très peu d'aliments fournissent autant de calcium dans une seule portion et dans une forme que le corps peut aussi bien absorber.** Par exemple, il faudrait manger 8 tasses d'épinards ou 8 tasses de haricots communs pour obtenir la quantité de calcium présente dans un seul verre de lait. Bien que d'autres aliments puissent fournir du calcium, des études démontrent que, dans la vraie vie, les gens qui mangent peu de produits laitiers ou qui n'en consomment pas du tout ont souvent une alimentation insuffisante en calcium.

Le lait possède également des avantages nutritionnels que les boissons végétales n'ont pas

À l'exception des boissons de soya, la plupart des boissons végétales enrichies renferment significativement moins de protéines par portion que le lait de vache. De plus, le calcium naturellement présent dans le lait de vache est souvent mieux absorbé par le corps que celui ajouté aux boissons végétales enrichies. Des recherches indiquent aussi que jusqu'à 40 % du calcium ajouté aux boissons végétales peut rester agglutiné au fond du contenant, même après que celui-ci ait été secoué vigoureusement.

Comment savoir si votre apport en calcium est insuffisant?

Une déficience en calcium passe souvent inaperçue, car les analyses sanguines et des urines ne vous indiqueront pas que vous avez une carence en cet élément nutritif critique. Le calcium dans votre sang

est rigoureusement contrôlé afin de fournir un approvisionnement constant pour aider votre corps à fonctionner. Si l'approvisionnement en calcium est insuffisant, votre corps ira en puiser dans vos os et, au fil du temps, vos os s'affaibliront lentement et deviendront plus susceptibles de se fracturer. Pour éviter que cela se produise, il est important de manger des aliments riches en calcium chaque jour, tout au long de votre vie.

Où sont les produits laitiers dans le *Guide alimentaire*?

Le lait, le fromage et le yogourt font partie de la catégorie des aliments protéinés du nouveau *Guide alimentaire canadien*. Tout comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers et d'autres aliments protéinés, les produits laitiers nutritifs font partie des aliments qui forment les fondements de la saine alimentation et que le *Guide alimentaire canadien* nous recommande de consommer sur une base régulière. Dans la catégorie des aliments protéinés, les produits laitiers offrent un ensemble unique de nutriments de même que des protéines complètes, ce qui les distingue d'autres sources de protéines.

Bien manger chaque jour

Les produits laitiers sont nutritifs, abordables, accessibles et polyvalents. Tout comme les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers et d'autres aliments protéinés, ils sont au cœur d'une saine alimentation. Il existe une panoplie de recettes simples et nourrissantes contenant du lait, du fromage et du yogourt qui plairont à coup sûr à toute votre famille.

2. Je consomme des protéines à chaque repas

Ajouter des protéines à chaque repas : une saine habitude à adopter

Les aliments protéinés sont une part importante d'une saine alimentation et devraient constituer le quart de votre assiette, selon le *Guide alimentaire canadien*. Les protéines sont importantes pour assurer le maintien de la masse musculaire et la solidité des os. De plus, elles contribuent à la formation des anticorps de votre système immunitaire. En fait, toutes les cellules de votre corps en dépendent.

Faites-en une priorité à chaque repas! Étant donné que le corps ne peut pas stocker de grandes quantités de protéines, il est essentiel de consommer des aliments protéinés régulièrement, idéalement à chaque repas. On retrouve des protéines dans la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, les œufs, le lait et les produits laitiers, les légumineuses, les noix et les graines.

ARTICLE

PROTEINES : POUR LA FORME ET LA SANTE

Les protéines jouent de multiples rôles dans l'organisme et sont essentielles à la santé à tout âge. Pas étonnant qu'elles connaissent un vif engouement ces temps-ci!

Devenez un pro des protéines

Les protéines sont au cœur de nombreuses fonctions liées à la santé :

- elles favorisent la croissance et le développement optimal chez les enfants;

- elles permettent le maintien de muscles et d'os sains chez les adultes;
- elles facilitent la récupération musculaire à la suite d'un entraînement;
- elles sont impliquées dans la réparation des tissus à la suite d'une blessure;
- elles contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.

Comme le corps n'est pas en mesure de stocker de grandes quantités de protéines à la fois, il est important d'en consommer à chacun des repas, afin de répondre aux besoins particuliers de l'organisme.

Plusieurs aliments renferment naturellement des protéines : la viande, la volaille, les poissons et fruits de mer, les produits laitiers, les œufs, les légumineuses, les noix et les graines. *Le Guide alimentaire canadien* classe maintenant ces aliments dans la catégorie « Aliments protéinés ». Santé Canada considère en fait les aliments protéinés, au même titre que les légumes et les fruits, ainsi que les produits céréaliers, comme faisant partie des fondements d'une saine alimentation et recommande de les consommer régulièrement.

Les protéines de sources animales : des protéines « complètes »

Les protéines contenues dans les produits laitiers comptent parmi les protéines dites « protéines complètes ». Tous les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, le lait, le yogourt et le fromage renferment de telles protéines. On les considère « complètes » car elles comprennent les bonnes proportions des 9 acides aminés essentiels que le corps n'est pas en mesure de fabriquer lui-même. À l'inverse, les protéines d'origine végétale, contenues dans la plupart des légumineuses, noix et graines, sont qualifiées d'« incomplètes ».

Variété, un gage de santé

Une alimentation comprenant une variété d'aliments protéinés représente un atout majeur, car ceux-ci nous procurent différents nutriments essentiels à la santé globale. Par exemple, les poissons à chair plus grasse, comme le saumon et la truite, renferment aussi de précieux oméga-3, la viande rouge est particulièrement riche en fer et en zinc facilement assimilables par l'organisme, les produits laitiers quant à eux sont des sources importantes et fiables de calcium et d'autres nutriments indispensables à la santé osseuse, les légumineuses et les noix sont entre autres de fabuleuses sources de fibres. Il est donc important d'inclure des sources variées de protéines à son alimentation.

Saviez-vous que la majorité des Canadiens ne consomme pas assez de calcium? Inclure des produits laitiers tels que le lait, le yogourt et le fromage au menu de tous les jours facilite l'atteinte des besoins quotidiens de l'organisme. [En savoir plus sur le calcium.](#)

Les protéines : complices des gens actifs

Consommer suffisamment de protéines est important pour aider à construire et à maintenir des muscles sains. Elles sont aussi utiles pour favoriser la régénération musculaire à la suite d'une activité physique intense et pour stimuler le développement des muscles après un entraînement musculaire. En quête d'idées protéinées à déguster après un entraînement? Essayez notre Lait frappé mango tango.

Profitables protéines

Les protéines jouent un rôle clé au niveau de la satiété, le fait de se sentir rassasié après avoir mangé. Ne pas consommer suffisamment de protéines favorise la sensation de faim, ce qui peut pousser certaines personnes à grignoter davantage (et surtout des aliments peu nutritifs). Voilà pourquoi il est important de consommer assez de protéines aux repas et à la collation.

Assez de protéines tout au long de la journée

Vos déjeuners vous soutiennent-ils jusqu'à midi? Ressentez-vous un coup de fatigue au milieu de l'après-midi? Vos collations renferment-elles assez de protéines? Voici quelques idées de recettes rassasiantes qui sauront égayer vos papilles :

Au déjeuner

- Débutez la journée du bon pied avec une délicieuse omelette cuite au four dont toute la famille raffolera comme cette [Frittata aux légumes grillés et à la Mozzarella](#).
- Savourez un bol de lait frappé coloré avant de partir travailler comme [ce Bol smoothie aux bleuets](#).

Au dîner

- Refaites le plein d'énergie le midi avec un sandwich d'inspiration italienne comme ce [Poulet Parmigiana super facile](#).
- Complétez toujours vos salades-repas d'une source de protéines comme cette savoureuse [Salade de pâtes et d'edamames](#).

À la collation

- Accompagnez vos fruits d'un yogourt pour faire trempette, comme ce [Délice fruité avec trempette](#) qui plaira aux petits comme aux grands.
- Préparez ce rafraîchissant [Yogourt frappé aux framboises et à la Ricotta](#) en guise de collation d'après-midi.

3. J'aime partager un bon repas avec un proche

Partager ses repas : le secret pour savourer le bonheur de bien manger

Manger en bonne compagnie renforce non seulement les liens avec nos proches, mais procure aussi de nombreux avantages pour la santé. Il s'agit en effet d'un excellent moyen d'adopter de meilleures habitudes alimentaires. C'est vrai! **En plus de créer des moments agréables, les repas pris en bonne compagnie sont souvent mieux équilibrés et préparés avec des aliments frais et plus nutritifs.** Si les rapprochements avec vos proches ne sont pas possibles, il suffit d'user d'un peu d'ingéniosité et de cuisiner et manger ensemble de façon virtuelle! Vous souhaitez faire de cette expérience une activité récurrente? Instaurez une routine : planifiez par exemple chaque samedi un souper mettant en vedette un aliment que vous connaissez moins. Il s'agira d'une excellente façon d'expérimenter, tout en

ravissant vos papilles. Les échanges, les émotions positives et les souvenirs ainsi créés renforceront vos liens, et vous ferez par le fait même le plein d'éléments nutritifs.

4. J'aime essayer de nouvelles recettes

Les Producteurs laitiers du Canada vous proposent des recettes savoureuses et nutritives

En panne d'inspiration pour vos repas? Les recettes « Préférées de nos diététistes », dans le site Web Plaisirs laitiers, sont nutritives et ont été créées et approuvées par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada. Leur valeur nutritive répond à des critères spécifiques pour certains nutriments, dont les protéines, les fibres et le sodium. [Voir les recettes ici.](#)

5. Je m'assure de manger beaucoup de légumes

Cultiver votre créativité peut augmenter votre consommation de légumes

Faites preuve de créativité quand vient le temps de préparer des légumes. Laissez-vous guider par votre imagination! En crudités, à la vapeur, en sautés ou incorporés dans vos plats préférés, toutes les façons sont bonnes pour manger plus de légumes. **À la recherche d'idées originales?** Enfilez de gros cubes d'oignon, de poivron et de courgette sur une brochette à cuire au four. Faites voyager vos papilles en concoctant un pico de gallo ou une salsa sensationnelle avec des tomates, de l'oignon rouge et de la coriandre fraîche. Devenez pro du vide-frigo en préparant un potage aux légumes réconfortant ou une sauce pour pâtes « boostée » aux légumes. Ajoutez de la purée de patate douce ou de la carotte râpée à vos muffins, ou encore des bébés épinards à vos laits frappés.

Recette:

Thé au citron et au gingembre avec miel et lait