

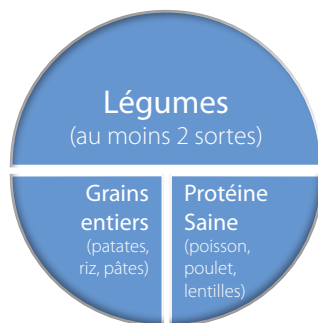
Habitudes alimentaires

Bien s'alimenter à un effet PUISSANT sur des facteurs de risques comme le cholestérol, la pression artérielle, le diabète et le poids. Faire des choix alimentaires sains permet d'acquérir de saines habitudes alimentaires.

De saines habitudes alimentaires permettent d'améliorer votre état de santé général.

Divisez votre assiette en 3 sections. À chaque repas :

- La moitié devrait contenir des légumes
- Un quart devrait contenir des grains entiers
- Un quart devrait contenir une protéine saine.



- Mangez des grains et des céréales entiers.
- Mangez des légumes et des fruits en abondance – au moins 7 portions de fruits et de légumes chaque jour.
- Mangez du poisson 2 fois par semaine.
- Réduisez vos gras saturés. Au lieu, utilisez des matières grasses d'origine végétale comme l'huile d'olive ou de canola.
- Mangez vos repas à des heures régulières. Déjeunez au plus tard 1 ou 2 heures après le réveil.
- Limitez le sel à 2 000 mg par jour, et utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium.
- Limitez les aliments hautement transformés et cuisinez à la maison plus souvent

Cherchez-vous des façons d'améliorer votre alimentation ou de gérer votre poids?

CONSEIL : Notez tout ce que vous mangez. Examinez votre journal alimentaire avec une diététiste.

Pour en savoir plus, visitez le www.unlockfood.ca/fr et consultez le Guide alimentaire canadien guide-alimentaire.canada.ca/fr.

Pour bien mesurer la taille d'une portion, utilisez vos mains

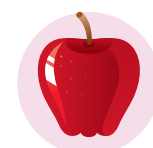
Selon les mains d'une femme de taille moyenne :



1. Les 2 mains ouvertes représentent la taille d'une portion de légumes.
2. Un poing représente la taille d'une portion de produits céréaliers (riz, pâtes...).
3. La paume représente une portion de viande ou de ses substituts. Votre portion de poulet ou de steak devrait être la taille de votre paume ouverte.
4. Mangez une portion de fruits de la taille de votre poing à chaque repas ou entre les repas.
5. Le pouce représente une portion de matières grasses. Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Essayez de manger au moins 7 portions de fruits et de légumes par jour.

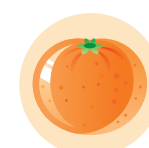
Voici ce à quoi cela ressemble :



1 petite pomme



1 épi de blé d'Inde



1 grosse orange



1 poire moyenne



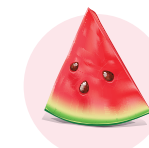
1 grosse banane



12 carottes miniatures ou 2 carottes moyennes



½ concombre moyen



1 petite tranche de melon d'eau