



La planification des repas à l'aide du *Guide Alimentaire Canadien*

Peu importe votre âge, il est important d'adopter une saine alimentation. Le fait de bien manger vous aidera à vous sentir bien tous les jours et peut aider à prévenir les maladies du cœur, le diabète, l'ostéoporose et certains types de cancer.

Au fur et à mesure que les gens vieillissent, leur alimentation change. En effet, lorsqu'on vieillit, on a besoin de consommer moins d'aliments (moins de calories), mais on a besoin de la même quantité, ou même plus, de certains minéraux et vitamines. La clé d'une saine alimentation réside dans la planification de vos choix d'aliments et de vos repas à l'aide du Guide alimentaire canadien.

La planification des repas

- ✓ Planifiez trois repas et une à trois collations légères chaque jour. Si vous sautez un repas, particulièrement le déjeuner, vous aurez de la difficulté à aller chercher tous les nutriments dont vous avez besoin chaque jour.
- ✓ Choisissez des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires (énumérés plus bas) à chaque repas.
- ✓ Faites des légumes, des fruits et des produits céréaliers le centre de vos repas. Ces aliments devraient couvrir les 2/3 de votre assiette. L'autre 1/3 de l'assiette devrait être rempli d'aliments riches en protéines tels que les produits laitiers, le poulet, le poisson, la viande, le tofu, les œufs ou les haricots.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Fruits et légumes

7 portions par jour

Choisissez des fruits et légumes vert foncé, très jaunes et orangés plus souvent puisque ce sont ceux qui contiennent le plus de nutriments. Savourez des épinards, du brocoli, des carottes, des courges, des oranges, du cantaloup et des pêches.

À quoi correspond une portion?

- 1 fruit ou légume moyen (p. ex., une pomme, une banane, une carotte)
- 125 ml (½ tasse) de fruits ou de légumes frais, congelés ou en conserve
- 125 ml (½ tasse) de légumes-feuilles cuits
- 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de jus de fruits ou de légumes

Produits céréaliers

6 à 7 portions par jour

Les grains vous fournissent de l'énergie, des fibres et certaines vitamines importantes. Au moins la moitié des produits céréaliers que vous choisissez chaque jour devraient provenir de produits à grains entiers tels que des flocons d'avoine, le riz brun, le blé à grains entiers, l'orge mondé, le boulgour ou le sarrasin.

À quoi correspond une portion?

- 1 tranche pain, la moitié d'un petit pain ou un ½ bagel
- 30 grammes de céréales froides (environ 1 tasse en fonction du type de céréale – lisez l'étiquette)
- 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes
- 125 ml (½ tasse) de pâtes ou de riz
- 35 grammes de pain bannock, de naan, de pain pita, de bagel ou de tortilla

Lait et substituts

3 portions par jour

Les produits laitiers contiennent du calcium et de la vitamine D, qui sont importants pour garder vos os en santé. Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en matières grasses.

À quoi correspond une portion?

- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé, 1 % ou 2 %, ou de boisson au soja enrichie
- 50 g (1 ½ oz) de fromage
- 175 ml (¾ tasse) de yogourt ou de kéfir

Viandes et substituts

2 à 3 portions par jour

Les viandes et substituts constituent d'importantes sources de protéines, de fer et de vitamines B et sont la clé pour maintenir un bon tonus musculaire et une bonne immunité. Choisissez plus souvent des viandes maigres, des poissons et de la

volaille et des substituts tels que les haricots, les lentilles et les pois.

À quoi correspond une portion?

- 75 g (2 ½ oz) de viande, de poisson ou de volaille (environ la taille d'un jeu de cartes)
- 175 ml (¾ tasse) de tofu, ou de haricots, de pois chiches ou de lentilles cuites.
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide
- 60 ml (¼ tasse) de noix écalées et de graines

Huiles et gras

Ajoutez à votre alimentation une petite quantité (30 à 45 ml ou 2 à 3 c. à soupe) de gras non saturé chaque jour. Des exemples de gras non saturé sont l'huile (telle que celle de canola, d'olive ou de soja), la sauce pour salade, la margarine non hydrogénée et la mayonnaise. Limitez la quantité de beurre, de margarine dure, de saindoux et de shortening parce que ces aliments

contiennent plus de gras saturés et/ou de gras trans.

Autres aliments

Limitez la quantité d'aliments et de boissons qui contiennent beaucoup de calories, de gras, de sucre et de sel, tels que : la confiture, les bonbons, le chocolat, les gâteaux, les tartes, les pâtisseries, les biscuits, les aliments frits, les repas-minute, les croustilles et les bretzels.

Liquides

Les liquides sont essentiels à la vie, mais beaucoup de personnes âgées ne boivent pas assez. En vieillissant, la sensation de soif devient moins forte. Pour cette raison, il est important de boire régulièrement, que vous ayez soif ou non. Tentez de boire au moins 8 verres de liquide chaque jour. Étanchez votre soif principalement avec de l'eau, mais souvenez-vous que le jus, le lait, la soupe, le thé et le café comptent aussi dans la quantité totale de liquide que vous consommez. De plus, souvenez-vous que les aliments que vous mangez contiennent du liquide.

Le Guide alimentaire canadien recommande aux adultes de plus de 50 ans de prendre chaque jour un supplément de vitamine D de 10 µg (400 UI). Parlez-en avec votre médecin, une diététiste ou un pharmacien avant de prendre d'autres suppléments puisque ceux-ci ne sont peut-être pas compatibles avec certains médicaments.

La planification des repas : variété et équilibre



Une saine alimentation est essentielle pour se sentir bien et pour profiter pleinement de la vie. Des sondages récents ont révélé que la plupart des personnes âgées ne mangent pas assez de produits céréaliers, de produits laitiers, et de fruits et légumes. Le fait de manger trop peu de ces aliments peut causer de la fatigue, vous rendre plus vulnérable aux maladies et peut même augmenter les risques de maladies du cœur, de cancer, de diabète et d'ostéoporose. La première étape pour bien manger est de suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien. Vous pouvez obtenir un exemplaire du Guide en téléphonant au 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) ou en visitant le

<http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire>.

Savourez une variété d'aliments nutritifs

Soyez aventureux. Essayez quelque chose de nouveau chaque semaine, que ce soit un nouveau fruit, un nouveau légume ou un nouveau produit céréalier. Qui sait, vous aurez peut-être un coup de cœur!

Mangez plus de produits céréaliers afin d'avoir plus d'énergie et de bénéficier d'un apport élevé en fibres

- Savourez un bol de céréales cuites (comme du gruau) ou de céréales prêtes à consommer à haute teneur en fibres et faites-en un repas ou une collation.
- Dégustez un petit muffin aux grains entiers ou au son à la

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

- collation; ajoutez-y du fromage et un fruit et vous aurez ainsi un petit repas.
- Ajoutez du riz brun aux casseroles et aux soupes.
 - Mangez du pain, des petits pains, des bagels ou des muffins aux grains entiers, des pâtes à grains entiers et du riz brun ou sauvage.
 - Essayez d'autres grains tels que le boulgour, l'orge, le quinoa ou le couscous.

Régalez-vous de plus de fruits et légumes afin de bénéficier d'une abondance de nutriments

- Conservez des petits fruits congelés dans votre congélateur et ajoutez-en à votre bol de céréales.
- Entamez votre dîner avec un bol de soupe aux tomates ou aux légumes pauvre en sodium, une salade ou des crudités.

- Préparez un sauté aux légumes. Ajoutez-y du fromage râpé fin et des haricots noirs et voilà, votre souper est prêt.
- Mettez une poignée de légumes congelés (ou ceux de la veille) dans les soupes et les casseroles.
- Vous avez envie de manger des bonbons?
- Savourez des fruits déshydratés santé à la place. Dégustez 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs, de dattes, d'abricots séchés, de pruneaux ou de pommes séchées.
- Régalez-vous en mangeant une croustade aux pommes ou aux fruits.
- Profitez des fruits et légumes de saison. Achetez des fraises, des pêches, des poires et des asperges lorsqu'elles sont en saison.
- Sirotez 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruit pur chaque jour.

Mangez plus de produits laitiers et d'autres aliments riches en calcium afin de garder des os en santé

- Ajoutez du fromage râpé fin à vos salades, casseroles ou soupes.
- Ajoutez du lait et non de l'eau aux soupes en conserve.
- Buvez un verre de lait écrémé ou 1 % avant d'aller au lit.
- Ajoutez de la poudre de lait écrémé aux sauces, soupes, casseroles et omelettes.
- Faites fondre du fromage sur une rôtie pour faire changement du beurre et de la confiture.
- Savourez un pudding faible en gras (préparez-le avec du lait écrémé ou 1 %) ou un yogourt comme dessert.
- Préparez-vous un café latté en mélangeant une demi-tasse de café à une demi-tasse de lait chaud.

- Mangez un sandwich au saumon ou aux sardines, ou ajoutez du poisson à vos salades.
- Saupoudrez des amandes sur les salades, casseroles et puddings.

Choisissez des viandes plus maigres et des produits à faible teneur en matières grasses

- Choisissez des coupes de viande maigres, telles que la ronde, le flanc et la longe. Savourez plus souvent de la volaille, du poisson et des fruits de mer.
- Retirez tout le gras visible de la viande avant de la faire cuire. Enlevez la peau de la volaille.
- Mangez des repas sans viande plus souvent. Essayez les œufs, le tofu, le beurre d'arachide, les haricots ou les lentilles.

Huiles et gras

Choisissez des aliments à faible teneur en matières grasses plus souvent, mais souvenez-vous qu'il est essentiel de manger une certaine quantité de gras. Optez pour des gras non saturés tels que l'huile, la margarine non hydrogénée ou la mayonnaise plutôt que pour des gras saturés tels que le beurre et le saindoux.

Évitez les gras trans provenant de l'huile hydrogénée, de la margarine dure et du shortening.

Modérez votre apport en sel, en caféine et en alcool

- Assaisonnez vos plats avec des piments et d'autres herbes plutôt qu'avec du sel.
- Cuisinez sans ajouter de sel.
- Choisissez des produits « faibles en sel ».

- Mangez moins d'aliments en conserve, de craquelins, de viandes transformées et d'autres produits emballés.
- Buvez au maximum deux tasses de café filtre ou quatre tasses de café instantané par jour.
- Alternez une tasse de café avec une tasse d'eau chaude ou de lait chaud : vous avez peut-être simplement le goût de boire une boisson chaude.
- Essayez les thés et cafés décaféinés, ou mieux encore, le jus de fruit ou l'eau froide.
- Ne buvez pas plus d'une consommation alcoolisée par jour.

Pour plus d'information sur la nutrition, contactez votre service local de santé, CLSC ou hôpital ou visitez le www.dietetistes.ca.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

La planification des repas : infos sur les fibres



On trouve des fibres dans les aliments tels que les légumes, les fruits, le pain et les céréales aux grains entiers, les noix, les graines, et les légumineuses (pois secs, haricots, soja et lentilles). Avoir un régime alimentaire à teneur élevée en fibres, faire de l'exercice régulièrement et manger sainement peut vous aider à éviter les troubles intestinaux. La consommation de fibres aide à prévenir la constipation parce que les fibres favorisent l'absorption d'eau et ramollissent ainsi les selles. Un régime alimentaire à teneur élevée en fibres peut de plus aider à prévenir et à traiter plusieurs maladies, y compris les maladies du cœur, le cancer, le diabète et l'obésité. Une saine alimentation devrait comprendre la consommation de 20 à 30 grammes de fibres par jour pour les aînés.

Utilisez le *Guide alimentaire canadien* afin d'obtenir de l'aide pour la sélection d'aliments à teneur élevée en fibres. Les petits changements que vous apporterez à votre alimentation peuvent avoir un impact majeur sur votre apport en fibres. Vous pouvez obtenir un exemplaire du *Guide* en téléphonant au 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) ou en visitant le www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Les meilleures sources de fibres :

Fruits et légumes

- Les fruits et légumes frais, congelés, en conserve ou séchés, particulièrement ceux dont les graines ou la peau sont

comestibles, p. ex. les pommes de terre avec la peau, le brocoli, le maïs, les pois, les framboises, les fraises, les bleuets, les poires, les pommes, les pruneaux, les dattes, les figues, les abricots séchés ou les raisins secs.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Produits céréaliers

- Pain aux grains entiers, p. ex. du pain fait à 100 % de grains entiers, au blé concassé, multigrains ou pumpernickel.
- Céréales aux grains entiers, p. ex. des flocons d'avoine, le blé concassé, le blé filamenté, le son d'avoine, le granola ou toute céréale contenant du son.
- Craquelins, muffins et biscuits aux grains entiers, p. ex. des craquelins aux grains entiers, au seigle ou au Graham, des muffins au son, des muffins à la semoule de maïs, des biscuits à la farine d'avoine, des carrés aux dattes.
- Riz brun ou sauvage, orge, boulgour, germe de blé, blé à grains entiers, sarrasin, millet.
- Pâtes aux grains entiers, p. ex. du spaghetti ou du macaroni.

Lait et substituts

- Bien que les produits laitiers ne constituent pas une source naturelle de fibres, certains laits et yogourts sont additionnés de fibres. Lisez les étiquettes afin

de valider la quantité de fibres contenue dans les produits.

Viandes et substituts

- Pois secs, lentilles et haricots cuits, p. ex. haricots, soja, haricots noirs, pois chiches, pois jaunes ou cassés.
- Noix et graines, p. ex. amandes, cajous, lin.
- Arachides et beurre d'arachide.

Idées de menus à teneur élevée en fibres

Déjeuner

- Céréales à teneur élevée en fibres, notamment des céréales de son, du blé filamenté, ou du gruau cuit, ou une cuillerée de céréales à teneur élevée en fibres mélangée à vos céréales préférées. Recherchez aussi les céréales contenant des fibres de psyllium.
- Céréales auxquelles on ajoute des raisins secs, des graines de lin moulues, une banane tranchée ou une poignée de bleuets frais ou congelés.
- Une rôtie aux grains entiers avec du beurre d'arachide.

- Un fruit entier au lieu d'un jus.
- Compote de pruneaux.
- Crêpes faites de farine de grains entiers et additionnées de graines de lin moulues.

Dîner

- Soupes faites avec des pois secs, des haricots, des lentilles ou de l'orge (p. ex. aux pois cassés, minestrone).
- Sandwichs faits avec du pain aux grains entiers, multigrains ou pumpernickel.
- Salade verte à laquelle on ajoute des graines de tournesol, des amandes ou des fruits et des légumes comme des carottes, des tranches concombre, des oranges ou des fraises.
- Salades de haricots marinés, d'épinards ou de carottes et raisin secs.
- Muffins à la farine de grains entiers avec des raisins secs, figues ou dattes.

Souper

- Fèves au lard ou chili.

- Casseroles comprenant haricots, lentilles, orge et légumes, et une poignée de son.
- Pomme de terre au four avec la peau, ou riz brun ou sauvage.
- Pain de viande ou boulettes de viande additionnés de son.

Conseils pour la régularité

- Mangez fréquemment des repas et des collations.
- Pour minimiser les ballonnements et les gaz, augmentez graduellement votre consommation de fibres. Votre corps s'adaptera ainsi à un régime alimentaire contenant plus de fibres, et les ballonnements ou les gaz disparaîtront.
- Buvez chaque jour au moins huit verres de liquide. Les liquides sont notamment l'eau, le jus, le lait, la soupe, les tisanes, le café ou le thé décaféiné.
- Faites de l'exercice régulièrement. Une simple petite promenade quotidienne peut faire l'affaire.

- Évitez les laxatifs à moins que votre médecin ne vous les prescrive. Une surdose de laxatifs peut rendre les intestins paresseux et ainsi empirer la constipation.

Adapté de la Calgary Regional Health Authority, de la Mistahia Health Region et du Edmonton Board of Health.

Pour plus d'information sur la nutrition, contactez votre service local de santé, CLSC ou hôpital ou visitez le www.dietitians.ca

La planification des repas : le défi du gras



Les conseils relatifs au gras portent parfois à confusion puisque certains types de gras sont bons pour la santé et que d'autres ne le sont pas. Bien qu'il soit important de limiter la quantité de gras consommée, il ne faut pas totalement éliminer le gras de son alimentation. En effet, le gras est essentiel, car il fournit de l'énergie et constitue une source de vitamines A, D, E et K. Il constitue de plus une composante importante de toutes les cellules du corps.

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger une petite quantité (environ 30 à 45 ml ou 2 à 3 c. à soupe) de gras non saturés chaque jour. Voici quelques exemples de gras non saturés : huiles (canola, maïs, olive, soja, etc.), sauces pour salade à base d'huile, margarine non hydrogénée et mayonnaise. La consommation de beurre, de ghee, de margarine dure, de saindoux et de shortening devrait être limitée puisque ces aliments contiennent plus de gras saturés et/ou trans, des gras moins santé.

Choisissez des gras santé en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien :

Fruits et légumes

- Mangez plus de fruits et légumes, qui ne contiennent pratiquement pas de gras.
- Assaisonnez vos légumes avec un peu de citron ou d'herbes plutôt qu'avec du beurre ou de la margarine.
- Utilisez des sauces à salade ou des mayonnaises « à faible teneur en matières grasses » sur vos salades. Si vous utilisez des vinaigrettes riches en

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

matières grasses, choisissez celles à base d'huile plutôt que celles faites à base de fromage ou de crème (p. ex., au fromage bleu ou ranch).

- Faites votre propre sauce pour salade en mélangeant une cuillerée à soupe de vinaigre avec une cuillerée à thé d'huile d'olive.

Produits céréaliers

- Les produits céréaliers tels que le pain, le riz et les pâtes sont naturellement faibles en gras. Leur teneur en gras augmente seulement lorsque vous y ajoutez un corps gras comme du beurre, de l'huile ou une sauce à la crème. N'ajoutez donc pas trop de gras aux produits céréaliers. Et si vous en ajoutez, choisissez des gras non saturés (comme l'huile ou la margarine non hydrogénée) plutôt que des gras saturés (comme le beurre), et utilisez-en seulement une petite quantité.

- Limitez la quantité d'aliments gras que vous mangez, par exemple les beignes, les muffins du commerce et les croissants.
- Lisez les étiquettes et choisissez des craquelins et des biscuits à faible teneur en matières grasses tels que les biscotins salés, les biscottes melba et les biscuits au gingembre.
- Lorsque vous faites cuire des aliments au four, réduisez la quantité de gras dans la recette en remplaçant la moitié du gras par de la compote de pommes ou de la crème sure à faible teneur en gras. Si vous tenez à conserver la quantité totale de gras dans vos recettes allant au four, utilisez de l'huile ou de la margarine non hydrogénée plutôt que du saindoux, du shortening ou du beurre.

Lait et substituts

- Choisissez du lait à faible teneur en matières grasses: du lait écrémé, 1 % ou 2 %.
- Sélectionnez les fromages, les fromages à la crème et la crème sure à faible teneur en matières grasses. Dégustez un sorbet, un yogourt glacé ou un lait glacé plutôt que de la crème glacée.
- Mettez du lait ou du lait condensé dans votre café ou thé au lieu de la crème.

Viandes et substituts

- Mangez au moins deux portions de 75 g (2½ oz) de poisson chaque semaine. Optez le plus souvent pour des poissons gras tels que le saumon, la truite arc-en-ciel, le maquereau et le thon. Les poissons gras fournissent des gras polyinsaturés oméga-3, qui sont très bénéfiques.
- Mangez un repas sans viande au moins une fois par semaine. Dégustez des fèves au lard, une omelette ou un sauté aux légumes avec des pois chiches.

- Remplacez la moitié de la viande dans les casseroles par des lentilles, des pois ou des haricots secs cuits, ou encore par de l'orge ou d'autres légumes.
- Mangez de plus petites portions de viande. Optez pour des portions de 75 g (2½ oz) de viande (environ la taille d'un jeu de cartes).
- Choisissez des coupes de viande maigres: surlonge, ronde et croupe de bœuf; rôti de jambon frais, filet de porc et jambon; blanc de volaille sans peau. Enlevez tout le gras visible avant la cuisson.
- Pour ce qui est de la viande froide, choisissez du rosbif, du poulet rôti ou de la poitrine de dinde le plus souvent. Les viandes transformées, telles que le jambon, le pastrami, les hot-dogs, le salami, les saucisses et le bacon (ou toute autre viande fumée ou salée) contiennent beaucoup de sel et de gras. Pour cette raison, vous ne devriez pas en manger trop souvent.

- Les noix ont une teneur élevée en matières grasses, mais ce gras est principalement non saturé (le type de gras santé). Limitez la taille de la portion à 60 ml (¼ tasse).
- Cuisinez avec de l'huile plutôt qu'avec du beurre ou du ghee.
- Faites griller, pocher, rôtir ou braiser la viande, ou encore faites-la cuire au four, plutôt que de la faire frire. Arrosez-la avec du vin, du jus de citron ou du bouillon.

Autres aliments

- Ne mangez pas trop de grignotines à forte teneur en matières grasses comme les croustilles, les nachos ou le chocolat. Optez plutôt pour du maïs soufflé sans beurre.
- Choisissez de l'huile d'olive ou de canola pour cuisiner ou pour vos sauces pour salade.

Autres conseils

- Tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation. Trouvez simplement l'équilibre entre les aliments gras et ceux à faible teneur en matières grasses. Si vous mangez un hamburger et des frites pour dîner, par exemple, préparez un sauté de légumes et de pois chiches avec du riz pour le souper.
- Utilisez une poêle à frire antiadhésive et ajoutez une cuillerée à thé d'huile, si nécessaire.
- Achetez un livre de recettes qui présente des recettes à faible teneur en gras; vous pouvez aussi en emprunter un à la bibliothèque ou à un ami.
- Utilisez des herbes et des épices plutôt que des sauces riches pour ajouter de la saveur aux aliments.

Pour plus d'information sur la nutrition, contactez votre service local de santé, CLSC ou hôpital ou visitez le www.dietetistes.ca

Faire les courses pour une ou deux personnes : Planification



Faire les courses pour une ou deux personnes peut constituer un défi, mais avec une bonne planification, tout devient simple. Les suggestions suivantes rendront vos visites au magasin plus simple, en plus de vous faire économiser.

À la maison

- Faites une liste d'épicerie et gardez-la à portée de la main afin de pouvoir y ajouter les choses dont vous manquerez bientôt.
- Planifiez ce que vous voulez manger pendant la semaine à l'aide du *Guide alimentaire canadien*.
- Recherchez les aubaines dans journaux ou les circulaires.
- Préparez une liste avec le prix des aliments que vous mangez habituellement et comparez ces prix à ceux inscrits dans les circulaires. Le prix de la circulaire n'est pas nécessairement un prix de solde.
- Organisez votre liste d'épicerie en fonction de l'aménagement des allées du magasin. Cela vous fera gagner du temps et perdre moins d'énergie au moment de faire les courses.
- Trouvez les coupons pour les articles qui se trouvent sur votre liste d'épicerie. Utilisez-en seulement pour les aliments que vous désirez et dont vous avez besoin.
- Si vous ne pouvez pas aller au magasin vous-même, demandez à votre épicière si un service de livraison est offert. Vous pouvez

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

aussi contacter un centre pour personnes âgées local, qui peut vous recommander des chauffeurs bénévoles. L'achat d'aliments en ligne est une autre option si vous avez accès à Internet.

- Allez magasiner avec une ou un ami. Vous pourrez ainsi partager les frais de taxi et les articles les plus gros.
- Apportez votre liste, vos coupons et vos lunettes ou verres grossissants afin de bien lire les étiquettes et les prix. Il pourrait aussi être utile de vous munir d'une calculatrice afin de déterminer quels articles sont les plus avantageux à acheter.
- Achetez des fruits et légumes en conserve ou congelés. Vous n'avez pas à les nettoyer ou à les couper, vous économisez, et ils ne pourriront pas dans votre frigo. Les fruits et légumes procurent les mêmes avantages santé qu'ils soient frais, congelés ou en conserve. Les fruits et légumes congelés et en conserve sont emballés lorsqu'ils sont frais; ainsi, ils n'ont pas le temps de perdre

leurs précieux nutriments. Assurez-vous que vos aliments en conserve sont conservés dans de l'eau ou du jus, et non dans du sirop, et qu'ils ne contiennent pas de sucre ou de sel ajouté.

Au magasin

- Allez au magasin lorsque l'achalandage est réduit; les employés auront le temps de vous aider à prendre des articles lourds ou difficiles à atteindre.
- Profitez des jours où il y a des rabais pour les personnes âgées dans certaines épiceries.
- Comparez les prix d'une marque à l'autre. Les marques maison sont souvent moins chères.
- Vérifiez le « prix à l'unité », par exemple le prix par gramme (once) ou par kilogramme (livre). La plupart des épiceries indiquent les prix à l'unité sur les étiquettes fixées sur les tablettes au-dessus ou au dessous du produit. Les gros formats ne sont pas

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

- nécessairement les plus avantageux à acheter.
- Achetez le format qui est le plus économique et le plus pratique pour vous. De petites portions sont offertes pour une variété d'aliments (soupe, fruits, légumes, fèves au lard, ragoûts, pudding, yogourt, fromage), et malgré leur prix plus élevé, il peut être avantageux de les acheter puisqu'ils ne causeront aucun gaspillage.
 - Si le gros format est moins coûteux, mais que vous ne pouvez pas l'utiliser en entier, partagez son contenu avec un ami.
 - Les aliments en vrac vous permettent de prendre seulement la quantité dont vous avez besoin de plusieurs aliments de base. Les aliments en vrac sont habituellement moins coûteux, mais pas toujours. Vérifiez le prix à l'unité pour vous en assurer.
 - La catégorie ou la qualité d'un produit est déterminée par son apparence, non par sa valeur nutritive. Si l'apparence ne vous dérange pas, économisez en choisissant des aliments de la catégorie inférieure, comme du poulet catégorie Utilité ou catégorie B et des fruits et légumes Canada de choix.
 - Lisez les étiquettes pour vous assurer que vous achetez vraiment ce que vous voulez. Vérifiez les ingrédients qui sont listés en ordre décroissant de leur proportion dans l'aliment (le premier ingrédient listé est celui présent en plus grande quantité). Lisez le tableau de la valeur nutritive et choisissez des aliments pauvres en sel, en sucre et en gras saturé/trans.
 - Vérifiez la date de péremption afin de vous assurer que l'aliment sera bon jusqu'à ce que vous le mangiez.
 - Lorsque le magasin n'est pas trop achalandé, demandez à la caissière de passer vos articles lentement sous le lecteur afin que vous puissiez valider que les prix sont exacts.

Faire les courses pour une ou deux personnes: se servir du *Guide alimentaire canadien* pour faire du bien à votre budget



Il est possible de se procurer une grande variété d'aliments en petite quantité sans avoir à déboursier beaucoup d'argent. Voici quelques trucs pour vous aider à bien manger et à réduire votre facture d'épicerie.

Fruits et légumes

Achetez des fruits et légumes frais lorsqu'ils sont en saison :

Hiver - oranges, pamplemousses, bananes, pommes de terre, navets, oignons, carottes

Printemps - fraises, rhubarbe, laitue, feuilles de betterave, épinards

Été - cerises, melons, petits fruits, pêches, maïs, haricots, tomates, concombre

Automne - pommes, poires, prunes, raisins, choux, brocolis, betteraves, choux-fleurs, courges.

N'achetez que trois unités de chaque type de fruits : un mûr, un moyennement prêt et un vert. Mangez rapidement celui qui est

mûr, et les autres au fur et à mesure qu'ils mûrissent.

- Recherchez des fruits et légumes en conserve de type Canada de choix, qui sont tout aussi nutritifs que les Canada de fantaisie; ils sont tout simplement moins beaux et sont souvent moins chers.
- Achetez des légumes congelés sans sauce et assaisonnements ajoutés. Il s'agit d'un excellent achat, et vous pouvez utiliser la quantité exacte dont vous avez besoin. Comparez les différentes sortes : certains sont plus chers que d'autres. Par exemple, les tiges de brocoli surgelées coûtent plus cher que le brocoli coupé surgelé.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Des aliments bon marché :

- ✓ choux, carottes, pommes de terre, navets, oignons, oranges, bananes, pommes
- ✓ jus d'orange congelé, fruits et légumes frais de saison
- ✓ tomates en conserve

Produits céréaliers

- Afin de conserver la fraîcheur des aliments, conservez le pain dans le congélateur, bien emballé.
- Prenez-en des tranches au besoin.
- Faites des provisions lorsque les pâtes sont en solde; on peut les stocker pendant plusieurs années si l'emballage n'est pas ouvert et qu'on les conserve à l'abri de la lumière.
- Achetez des céréales ordinaires prêtes à consommer plutôt que des céréales présucrées, qui sont plus chères. Et si vous avez le bec sucré, ajoutez des fruits à vos céréales.

Des aliments bon marché :

- ✓ riz étuvé brun
- ✓ macaroni, nouilles et spaghetti enrichis
- ✓ céréales chaudes, ordinaires et prêtes à servir

Lait et substituts

- Achetez du yogourt nature et ajoutez-y vos propres fruits frais ou congelés.
- Pour une option moins dispendieuse que le lait frais, mélangez de la poudre de lait écrémé avec de l'eau en suivant les instructions sur l'emballage. Vous pouvez boire ce mélange seul ou l'ajouter aux soupes, sauces, casseroles, compotes, puddings, produits de boulangerie et œufs brouillés.

Des aliments bon marché :

- ✓ poudre de lait écrémé
- ✓ cheddar doux ou moyen, cottage
- ✓ yogourt nature

Viandes et substituts

- Achetez seulement la quantité de viande dont vous avez besoin. Deux ou trois portions de viande, poisson, volaille ou substituts de viande par jour suffisent. Une portion correspond à 75 g (2 ½ oz) de viande, poulet ou poisson cuit, c'est-à-dire une portion de la taille d'un jeu de cartes.
- Économisez en achetant du thon à chair pâle et du saumon rose en conserve, qui coûtent moins cher que les autres variétés.
- Si vous avez de l'espace dans votre congélateur, achetez de plus gros emballages lorsque la viande est en solde. Au retour à la maison, divisez la viande en portions individuelles, réemballez-la dans une pellicule de plastique et dans des sacs pour la congélation, inscrivez la date et le contenu sur l'emballage et congelez-la.
- Partagez le contenu d'un grand format avec un ami.

- Demandez à votre épicier d'ouvrir les emballages de viande et de diviser leur contenu en plus petites quantités.
- Utilisez moins de viande dans les casseroles, les soupes, les sautés et les sauces à spaghetti et ajoutez-y plutôt plus de légumes, de pâtes, de riz ou de haricots.
- Prenez chaque semaine un ou deux repas sans viande. Pourquoi pas des œufs brouillés ou durs, une omelette, des fèves au lard, du tofu ou un sandwich au beurre d'arachide?

Des aliments bon marché :

- ✓ la viande moins tendre comme la palette, le bloc d'épaule, le flanc, la ronde, la viande à ragoût (faites-la cuire dans du liquide pour l'attendrir), du bœuf haché
- ✓ la volaille entière, de catégorie B ou de catégorie Utilité, les cuisses de poulet
- ✓ les œufs
- ✓ les haricots, lentilles et pois séchés ou en conserve et le beurre d'arachide

- ✓ foie et abats rouges
- ✓ soc de porc, longe, côte et côtelettes de porc
- ✓ poisson en conserve

croustilles et les autres grignotines. Ces aliments sont chers et ne fournissent pas les vitamines et minéraux nécessaires à une alimentation santé.

Autres aliments

Limitez les achats d'aliments à haute teneur en énergie et à faible valeur nutritive tels que les boissons gazeuses, le chocolat, les

Pour plus d'information sur la nutrition, contactez votre service local de santé, centre de santé ou hôpital ou visitez le www.dietetistes.ca.

Cuisiner pour une ou deux personnes: préparer des repas en un tour de main



Préparer des repas pour une ou deux personnes peut être un défi, particulièrement si vous avez l'habitude de cuisiner pour une famille nombreuse ou si vous n'avez jamais cuisiné. Cuisiner pour une ou deux personnes ne veut pas dire sacrifier le côté nutritif ou manger la même chose cinq jours de suite. De nombreuses possibilités vous sont offertes; et avec un peu de planification, vous pouvez déguster une variété d'aliments tous les jours!

Pour commencer

Planifiez vos repas à l'aide du *Guide alimentaire canadien*. Vous pouvez obtenir un exemplaire du Guide en téléphonant au 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) ou en visitant le [www.santecanada.gc.ca/guide alimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guide_alimentaire).

- Trouvez des recettes pour une ou deux personnes, ou modifiez vos recettes préférées afin d'obtenir de petites portions. Coupez les recettes en deux.

- Cherchez à la librairie ou à la bibliothèque des livres de recettes qui proposent des recettes pour de petites portions.
- Cherchez des recettes qui utilisent peu d'ingrédients et qui se cuisinent rapidement.
- Équipez-vous de petites casseroles, de petits plats allant au four et de mini moules à pain; vous pourrez ainsi préparer de petites quantités et vous aurez moins de vaisselle à faire.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

- Lorsque vous coupez des légumes, coupez-en deux fois plus; vous pourrez ainsi en ajouter à une soupe ou à une salade.
- Utilisez une mijoteuse ou le four à micro-ondes pour vous faciliter la tâche et gagner du temps.
- Cuisinez avec un ami. C'est plus rapide – et plus amusant!
- Échangez des portions de repas congelés avec des amis. Si vous faites vous-mêmes une grosse recette, divisez le résultat en plusieurs portions, mangez une portion dès que le plat est prêt et congelez le reste. Le pain de viande, les casseroles, les soupes, les ragoûts et les pâtés aux légumes se congèlent bien. Congelez ces aliments dans des contenants ou des sacs pour la congélation. Étiquetez les emballages: notez le contenu et la date.
- La valeur nutritive des aliments congelés diminue après deux ou trois mois, alors n'en congelez pas plus que ce que vous pourrez manger pendant cette période.

Des idées pour gagner du temps et conserver son énergie

- Préparez les repas au moment où vous avez le plus d'énergie; cela signifie peut-être que vous mangerez votre repas le plus important à midi.
- Utilisez un mélangeur, un hachoir ou un robot culinaire si vous en avez un.
- Préparez des repas tout-en-un comme du chili, de la soupe aux lentilles, du ragoût de bœuf haché, des sautés ou du pâté chinois.
- Essayez un repas sans cuisson comme un sandwich au beurre d'arachide, des céréales avec du

- lait et des fruits ou une salade avec du thon et du fromage.
- Planifiez vos repas afin qu'il y ait des restes. Par exemple, faites bouillir deux pommes de terre avec la peau :
 - ✓ Mangez-en une avec de la crème sure à faible teneur en gras et de la ciboulette.
 - ✓ Utilisez-en une pour faire une casserole de pommes de terre au fromage le lendemain.
 - La préparation des repas ne doit pas nécessairement être compliquée. Des collations et des mini repas faits à partir d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires peuvent combler vos besoins en nutriments. Essayez des aliments rapides à préparer et nourrissants comme le cheddar, le cottage, les œufs, le poisson en conserve, le beurre d'arachide, les soupes consistantes, les haricots en conserve, le yogourt, le pudding et les jus de fruits ou de légumes.
 - Les préparations à muffins, à biscuits et à puddings vous permettent souvent de préparer de petites quantités.
 - Conservez des entrées et des soupes congelées ou en conserve à portée de la main. Utilisez le tableau de la valeur nutritive des aliments emballés pour vous aider à sélectionner des produits sans gras trans et à faible teneur en sodium. Les poitrines de poulet assaisonnées, la lasagne, les filets de poisson, le chili et les ragoûts en conserve, et la pizza constituent de bons choix. Pour composer un repas complet, ajoutez-y du lait et des fruits ou des légumes frais. Si vous avez de la difficulté à manipuler les équipements de cuisine en raison de l'arthrite ou d'une autre condition, consultez votre médecin ou votre service/centre

de santé, qui peuvent vous recommander un ergothérapeute.

Pour obtenir des idées additionnelles, consultez les autres pages de la série *Cuisiner pour une ou deux personnes*

- ✓ Repas faciles à préparer
- ✓ Utiliser les restes de façon créative
- ✓ Repas préparés

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Cuisiner pour une ou deux personnes : repas faciles à préparer



Vous ne savez pas quoi manger? Voici quelques idées de repas faciles à préparer qui contiennent des ingrédients que vous aurez probablement à portée de la main. Lorsque vous êtes à la recherche d'idées rapides, ne vous limitez pas en pensant que certains aliments peuvent être savourés seulement à certaines heures. Par exemple, les aliments conçus pour le déjeuner sont aussi bons au dîner ou au souper.

Déjeuner

- Œufs brouillés, rôtie, jus d'orange
- Crêpes, compote de pommes, lait
- Gaufres, yogourt, fruits
- Gruau, lait, fruits
- Céréales aux grains entiers ou au son, lait, fruits
- Pain doré, salade de fruits, lait

Dîner

- Sandwich au beurre d'arachide et aux bananes, lait
- Rôtie aux haricots, tomates tranchées, lait
- Macaroni au fromage (ajoutez du thon et des pois congelés ou en conserve)
- Sandwich fondant au thon : mélangez du thon, du céleri, de la mayonnaise et du fromage râpé; tartinez le mélange sur des petits pains et faites-le fondre au four

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

- Soupe aux haricots en conserve à faible teneur en sodium, petit pain aux grains entiers, yogourt
- Yogourt, tranches de cantaloup, muffin
- Bananes et lait dans un bol, muffin au son
- Omelette au fromage, rôtie aux grains entiers, salade verte
- Soupe aux légumes à faible teneur en sodium, craquelins aux grains entiers avec du fromage, pomme
- Tranches de poulet ou de dinde, tomates tranchées et laitue sur du pain de blé entier, lait
- Fromage cottage, salade de fruits, petit muffin au son
- Sandwich grillé ouvert au fromage et aux tomates, pomme cuite au four
- Salade avec des œufs durs hachés, des viandes froides ou du fromage râpé fin, petit pain, yogourt
- Sandwich à la salade d'œufs, bâtonnets de carottes, lait

Souper

- Casserole tout-en-un. Mélangez les ingrédients suivants et cuire au four :
 - ✓ Une part de viande, de volaille ou de haricots
 - ✓ Deux parts de légumes (p. ex., pois, carottes, tomates ou céleri)
 - ✓ Deux parts de riz, de macaroni ou de nouilles
 - ✓ Sauce pour humidifier le tout (p. ex., soupe crémeuse ou aux tomates en conserve et à faible teneur en sodium)
- Saumon, truite arc-en-ciel, flétan ou autre poisson cuit au four avec un accompagnement de brocoli et de pâtes à grains entiers
- Ragoût de bœuf (bœuf à ragoût, bouillon, pommes de terre, carottes), pain ou petit pain de blé entier, lait
- Poitrine de poulet, patates douces, chou-fleur, lait
- Pâtes, sauce à la viande ou aux tomates, salade verte, lait

- Pain de viande cuit au four dans des moules à muffins (bœuf haché, oignons hachés, épices), pomme de terre au four, macédoine de légumes, pudding
- Casserole de poulet ou de thon (poulet cuit, brocoli, soupe aux champignons faible en sodium), lait
- Chaudrée de saumon (saumon, maïs en crème et lait condensé), rôtie aux grains entiers
- Chili sans viande (haricots, sauce aux tomates, chili en poudre) sur du riz, banane
- Chili, petit pain aux grains entiers, bâtonnets de carottes, yogourt
- Sautés (n'importe quels légumes frais ou congelés avec de petits morceaux de poulet, de bœuf, de porc ou d'arachides, sauce soja) sur un lit de riz ou de nouilles, lait
- Soupe aux lentilles, salade verte mélangée, rôtie et fromage
- Pizza sur un pain plat – sauce aux tomates, légumes et fromage mozzarella cuits au

four sur un pain pita, une tortilla ou un pain naan

Feuillet d'information adapté de ceux des services de santé Leduc-Strathcona et Mount View.

Chaudrée de légumes au cheddar

Donne 6 portions de 250 ml (1 tasse)

Simplement soupe – une soupe délicieuse faite avec des ingrédients simples.

- 15 ml (1 c. à soupe) huile végétale
- 1 petit oignon haché
- 250 ml (1 tasse) carottes en dés
- 125 ml (1/2 tasse) céleri en dés
- 250 ml (1 tasse) pommes de terre, pelées en dés
- 750 ml (3 tasses) bouillon de poulet ou de légumes
- 250 ml (1 tasse) lait chaud ou lait évaporé

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

- Une pincée piment de Cayenne
- Sel et poivre noir, fraîchement moulu
- 250 ml (1 tasse) croûtons de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) cheddar, râpé

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, les carottes et le céleri jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres, environ 5 minutes. Incorporer les pommes de terre. Ajouter le bouillon et

porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 25 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Incorporer le lait et le piment de Cayenne. Saler et poivrer au goût. Verser dans des bols chauds et garnir avec les croûtons et le cheddar râpé.

*Recette tirée du livre de recettes
Simplement délicieux, Les
diététistes du Canada, publié par
les éditions du Trécarré 2007.*

Cuisiner pour une ou deux personnes : utiliser les restes de façon créative



Planifier ses repas afin qu'il y ait des restes peut faciliter la préparation des repas, réduire les pertes et permettre la création de nombreux repas économiques et rapides à préparer.

Les restes peuvent se gâter rapidement. Ainsi, il faut prendre des mesures pour que les aliments conservent leurs nutriments et demeurent salubres. Placez les restes au réfrigérateur le plus rapidement possible dans des contenants couverts et mangez-les dans les deux à trois jours qui suivent. Les restes peuvent de plus être congelés et utilisés dans les deux à trois mois. Indiquez sur l'emballage le contenu et la date, et utilisez les plus vieux aliments en premier.

Quelques idées de départ

À peu près toutes les sortes de restes peuvent être ajoutées à un sauté, une casserole, une soupe ou une salade. Pas en mesure de finir ce gros bol de soupe? Pas de problème! Utilisez le reste dans une sauce ou une casserole. Soyez créatif!

Fruits et légumes

- Faites cuire un brocoli, un chou-fleur ou une grosse quantité d'un autre légume. Mangez-en une portion pendant qu'il est chaud; marinez-en une partie dans de l'huile végétale, du vinaigre et des épices et ajoutez-en à une salade; et utilisez le reste dans une omelette, un plat de pâtes, une soupe ou une casserole.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

- Ajoutez à vos casseroles des restes de tranches de pommes de terre cuites.
- Utilisez des fruits coupés sur vos céréales, sur vos crêpes ou gaufres, dans de la salade de fruits; mélangez-les avec du yogourt ou du fromage cottage, ou ajoutez-les à des produits de boulangerie comme des muffins ou du pain sucré.
- Congelez les bananes trop mûres et utilisez-les pour faire un gâteau ou des muffins.
- Si vous avez acheté trop de fruits, utilisez les restes pour faire des confitures, du chutney ou de la compote de fruits (par exemple de la compote de pommes).
- Réduisez en purée des légumes cuits et mélangez-les à un bouillon ou à du lait afin d'en faire rapidement une soupe.
- Ajoutez une variété de légumes à un plat de pâtes, un gratin, une salade, une lasagne ou une quiche.
- Placez votre reste de purée de tomate dans un sac de plastique, aplatissez le sac et congelez-le. Brisez des petits morceaux un à la fois et ajoutez-les dans des sauces.
- Utilisez les restes de légumes sautés dans un sandwich ou une omelette.
- Mélangez vos restes de fruits dans une boisson fouettée (mélangez du lait et des fruits).

Produits céréaliers

- Refroidissez les restes de pâtes pour les mettre dans une salade de pâtes, une soupe ou une casserole.
- Utilisez un reste de riz dans un pudding au riz, une soupe ou une casserole.
- Faites des croûtes à pizza individuelles à partir de tortillas, de muffins anglais ou de pains pitas.
- Émiettez du pain séché et saupoudrez-le sur le poulet ou le poisson, ou dans une casserole.
- Utilisez du pain séché dans un pudding au pain ou encore en cubes comme croûtons

(garnissez-les d'épices et faites-les griller au four) dans des salades ou des soupes.

Viandes et substituts

- Servez une sauce aux tomates ou à la viande sur des nouilles une journée, puis le lendemain, ajoutez-y des haricots, des légumes hachés (frais, congelés ou des restes) et des assaisonnements à chili.
- Faites sauter du bœuf haché, utilisez-en une partie dans une casserole et congelez le reste pour faire un chili ou des poivrons farcis.
- Faites cuire au four de grosses pièces de viande comme un poulet entier, un jambon ou une grosse pièce de bœuf; servez-en une partie tout de suite après la cuisson et utilisez les restes dans un sauté, une soupe consistante, une casserole, un sandwich ou une salade.
- Utilisez une salade de poulet, de thon ou aux œufs dans un sandwich une journée, puis mettez le reste dans une tomate ou un poivron vert, jaune ou rouge le jour suivant.
- Faites un pâté chinois avec un reste de bœuf et de pommes de terre.
- Utilisez les restes de saumon pour faire un pain au saumon ou comme garniture sur un pain pita avec des tranches de tomates, de la laitue, des poivrons rouges et du concombre.
- Les rôtis peuvent être émincés et utilisés comme garniture pour des raviolis, des burritos, des crêpes, des légumes farcis, des cannellonis et plus encore.
- Ajoutez plus de liquide et d'oignons sautés lorsque vous faites braiser de la viande; le lendemain, vous aurez une soupe à l'oignon.
- Utilisez les restes de poulet ou de dinde dans un sandwich le jour suivant. Utilisez des tranches ou des gros morceaux de poulet et créez une salade en ajoutant de la mayonnaise, du céleri, des oignons et d'autres légumes que vous aimez.

Une note sur la salubrité et l'innocuité des aliments :

Pour vous assurer que les aliments demeurent salubres, réchauffez les restes une fois seulement. De plus, réchauffez-les à au moins 60 °C (140 °F). Finalement, assurez-vous que les soupes ont bouilli avant de les manger.

Cuisiner pour une ou deux personnes : repas préparés



Vos pouvez préparer des repas rapidement et facilement si vous utilisez des articles prêts à servir offerts à l'épicerie. Ces aliments peuvent coûter plus cher, mais leur côté pratique vous rendra un fier service lorsque l'envie de cuisiner vous manquera. En raison de la demande grandissante, les épiciers et les producteurs d'aliments offrent une gamme de plus en plus variée de plats préparés nourrissants et pratiques. Vous trouverez ces plats partout dans l'épicerie; tant dans la section des surgelés que dans les allées de produits fins ou d'aliments en conserve.

Vous pouvez créer un repas à partir d'un aliment prêt-à-servir, puis y ajouter des aliments des autres groupes alimentaires. Vous obtiendrez ainsi un repas complet sur le plan nutritif. Par exemple, vous pouvez ajouter du lait, un petit pain de blé entier et des légumes ou un fruit à un repas de viande. À chaque repas, essayez de consommer des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Consultez le *Guide alimentaire canadien* pour en savoir plus à propos des quatre groupes alimentaires. Vous pouvez obtenir un exemplaire du *Guide* en téléphonant au 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) ou en visitant le www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.

D'autres endroits offrant des aliments préparés

Vous pouvez également trouver des aliments et des plats prêts à

servir dans des magasins d'aliments surgelés spécialisés, dans des restaurants (pour emporter, à manger sur place ou à faire livrer), auprès de services de repas à domicile et de divers

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

programmes de repas communautaires. Contactez le centre pour personnes âgées le plus près de chez vous pour de plus amples renseignements au sujet des programmes de repas offerts dans votre secteur.

Comment choisir des aliments emballés et prêts à servir santé?

Les aliments emballés peuvent être très pratiques, mais certains contiennent trop de sel, de gras ou de sucre ajouté. Utilisez le tableau de la valeur nutritive afin de vous aider à choisir des aliments santé qui ont une faible teneur en gras trans, en gras saturés, en sodium et en sucre et qui ont une teneur élevée en fibres, en protéines, et en vitamines et minéraux. Fiez-vous à la colonne « % valeur quotidienne » pour vous aider à comparer la teneur nutritive de différents aliments. Recherchez des pourcentages élevés (plus de 20 %) pour les nutriments santé tels que les fibres et la vitamine C,

et de faibles pourcentages (moins de 5 %) pour le sel et les gras trans et saturés. Finalement, recherchez les aliments qui indiquent « pauvre en sodium », « sans gras trans » ou « teneur élevée en fibres ». Pour en savoir plus sur l'étiquetage nutritionnel, visitez le

www.sainealimentationontario.ca

Aliments préparés frais

(Dans la section des fruits et légumes ou des produits fins).

Ces aliments peuvent être plus chers que ceux que l'on prépare soi-même à l'aide d'ingrédients de base, mais ils sont pratiques.

- Légumes préemballés tels que de la laitue fraîche, les carottes, le brocoli, les mélanges pour sautés, etc.
- Poulet entier rôti
- Aliments provenant du buffet à salades comme des légumes assaisonnés, de la macédoine de légumes, de la salade de

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

haricots, de la salade de pommes de terre, des légumes marinés, de la salade de pâtes, etc.

- Sandwichs préparés
- Plateaux de fruits et de légumes pré coupés
- Repas préparés contenant de la viande ou de la volaille, des légumes et des grains
- Fromage, dinde, poulet et rosbif tranchés
- Plats de pâtes préparés comme de la lasagne, des cannellonis, des tortellinis, etc.

Aliments préparés surgelés :

- Hamburgers, hamburgers au poulet ou hamburgers végétariens
- Pâtés à la viande tels que du pâté au poulet ou du pâté chinois
- Pâtes – lasagne, spaghetti aux boulettes de viande, ravioli, macaroni au fromage, etc.
- Poitrines de poulet assaisonnées

- Filets de poisson ou fricadelles de poisson
- Repas complets surgelés
- Pizza – pizzas entières, mini-pizzas, pizzas pochettes
- Crêpes et gaufres
- Fruits et légumes

Repas en conserve :

- Soupes
- Fèves au lard
- Ragoûts
- Chili
- Pâtes
- Poissons
- Fruits et légumes

Adapté de la Calgary Regional Health Authority

Cuisiner pour une ou deux personnes: votre armoire d'aliments



Une armoire d'urgence remplie de denrées non périssables vous sera très utile les jours où vous ne pourrez pas vous rendre à l'épicerie. Vous pouvez planifier des repas rapides et originaux en utilisant seulement quelques articles de base. Bien que ces aliments puissent être conservés dans votre armoire pendant un bon moment, il vaut mieux les consommer et les remplacer de temps à autre. De plus, les aliments que l'on conserve au congélateur devraient être consommés après deux ou trois mois maximum.

Suggestions d'aliments à garder à portée de la main

Fruits et légumes

- Fruits et légumes en conserve ou congelés
- Jus en conserve, en boîte ou congelés
- Fruits déshydratés (raisins secs, dattes, abricots)
- Soupes en conserve à teneur réduite en sodium (aux champignons, aux légumes, aux tomates)
- Sauces pour pâtes en conserve ou en bouteille

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Produits céréaliers

- Pain aux grains entiers, petits pains et muffins congelés
- Craquelins, biscottes melba, bâtonnets de pain
- Pâtes enrichies ou aux grains entiers
- Riz brun ou enrichi
- Préparation à biscuit
- Céréales chaudes (gruau, semoule)
- Céréales
- Farine

Lait et substituts

- Lait évaporé en conserve
- Poudre de lait écrémé
- Préparation à pudding instantané ou puddings prêts à servir

Viandes et substituts

- Conserves de saumon, thon, poulet, sardines, jambon
- Conserves de haricots, ragoût, chili
- Lentilles et haricots en conserve ou séchés
- Beurre d'arachide
- Noix
- Viande, volaille, poisson congelés
- Repas congelés

Autres

- Sucre
- Poudre à pâte
- Bicarbonate de soude
- Bouillon à faible teneur en sodium
- Café/ Thé

Cuisiner pour une ou deux personnes: manger seul



Manger seul peut être difficile, peu importe son âge. Vous trouvez peut-être qu'il ne vaut pas la peine de cuisiner pour vous seul. Mais manger et cuisiner peut redevenir amusant. Tout d'abord, gardez dans votre garde-manger une grande variété d'aliments nutritifs que vous aimez. Par ailleurs, les études montrent que lorsque plusieurs personnes mangent ensemble, elles bénéficient d'un meilleur apport nutritionnel que lorsqu'elles mangent seules. Alors, prenez le temps de vous asseoir avec vos amis, votre famille ou vos voisins et dégustez un bon repas en leur compagnie. Gâtez-vous; vous le méritez bien!

Faites de vos repas une partie de plaisir

- Aménagez un endroit agréable pour manger. Mettez sur la table des fleurs, un napperon, une serviette de table, et même des bougies. Mettez de la musique.
- Parfois, vous pouvez manger à un endroit différent ou faire quelque chose d'autre pendant le repas. Par exemple, mangez sur la véranda, assoyez-vous près d'une fenêtre, allez pique-niquer au parc, regardez la télévision ou lisez un livre.
- Allez souper au restaurant de temps à autre. Demandez un « sac à restes » afin de rapporter les restes à la maison.
- Pour vous ouvrir l'appétit, faites une promenade avant votre repas.
- Vous n'avez pas envie de cuisiner? Essayez un repas sans cuisson, un plat préparé ou d'autres aliments prêts à servir.
- Faites appel à un service de repas à domicile quelques fois par semaine ou plus.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Trouvez des compagnons

- Organisez un repas-partage avec un ami, ou allez dîner régulièrement avec un groupe de personnes.
- Mettez sur pied un club repas, par exemple un Club À la soupe! : L'hôte prépare la soupe et les autres convives apportent le pain, la salade ou des fruits.
- Prenez part à une cuisine communautaire ou cuisinez entre amis. Trouvez un endroit où vous pouvez rencontrer des gens afin de planifier plusieurs repas, de faire les emplettes et de cuisiner tous ensemble. Rapportez ces repas à la maison, congelez-les et sortez-les lorsque vous n'avez pas envie d'aller faire les courses ou de cuisiner.
- Demandez des suggestions à d'autres personnes âgées seules et partagez les vôtres.
- Échangez des recettes.
- Apprenez à vos petits-enfants à cuisiner.
- Vérifiez auprès des centres pour personnes âgées ou centres communautaires près de chez vous; plusieurs servent des repas hebdomadaires.
- En plus des bienfaits nutritionnels que vous apporte le fait de manger en compagnie d'autres personnes, mettre sur pied un club repas ou se joindre à un groupe de préparation de repas vous permet de rencontrer des gens et de nouer de nouvelles amitiés. Si vous perdez l'appétit pendant plus d'une journée ou deux, parlez-en à votre médecin.