

SURVEILLEZ VOS PORTIONS ALIMENTAIRES...



SAVOUREZ LA SANTÉ!

MANGEZ BIEN, BOUGEZ ET DÉBORDEZ DE VIE!

Relevez le défi 'Savourez la santé!' Visitez le site www.dietetistes.ca/mangermieux et testez vos connaissances sur les portions alimentaires. Savez-vous au juste quelles quantités de nourriture vous consommez?

Cette campagne du Mois de la nutrition ^{MD} vous est présentée par les Diététistes du Canada ainsi que par des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne.

Commanditaires de la campagne du Mois de la nutrition ^{MD} 2005 :

COMMANDITAIRES OFFICIELS



"ATTENTION!" Les portions alimentaires peuvent être trompeuses et COPIEUSES...

L'idée d'en avoir plus pour son argent est séduisante mais l'augmentation des portions alimentaires a fait oublier à de nombreux consommateurs la notion même de portion normale. Rappelons que manger de grosses portions peut entraîner un surplus de poids et mener à l'obésité.

SAVEZ-VOUS AU JUSTE QUELLE QUANTITÉ DE NOURRITURE SE RETROUVE DANS VOTRE ASSIETTE?

Le fait de devoir décider rapidement de la bonne quantité de nourriture à acheter, à préparer et à consommer - que ce soit sur le pouce ou au restaurant, peut s'avérer difficile!

En vous aidant du Guide alimentaire canadien pour manger sainement (GAC), essayez de deviner combien de portions se retrouvent dans chacun des aliments mentionnés ci-dessous :

1. Combien de portions de PRODUITS CÉRÉALIERS retrouve-t-on dans le pain d'un sous-marin de 30 cm (12 pouces)?	a. 2 portions	b. 5 portions	c. 6 portions
2. Environ combien de portions de VIANDE ET SUBSTITUTS retrouve-t-on dans la galette de viande hachée d'un burger d'un quart de livre?	a. 1 portion	b. 2 portions	c. 3 portions
3. Environ combien de portions de LÉGUMES ET FRUITS retrouve-t-on dans une bouteille de jus de 360 mL?	a. 1 portion	b. 2 portions	c. 3 portions
4. Combien de portions de PRODUITS CÉRÉALIERS retrouve-t-on dans un plat de spaghetti servi au restaurant?	a. 2 portions	b. 4 portions	c. 6 portions
5. Combien de portions de PRODUITS LAITIERS retrouve-t-on dans 1 tranche de 25 g de fromage fondu?	a. aucune	b. 1/2 portion	c. 1 portion

RÉPONSES

- c** Absolument! Le pain d'un sous-marin de 30 cm (12 pouces) donne 6 portions de PRODUITS CÉRÉALIERS. Le GAC recommande de 5 à 12 portions par jour, ainsi, si vos besoins en énergie ne sont pas très élevés, ce sous-marin pourrait, à lui seul, fournir plus que la quantité de PRODUITS CÉRÉALIERS recommandée pour la journée. Demandez à un(e) ami(e) de le partager avec vous!
- b** Un burger d'un quart de livre (120 g) donne environ 2 portions puisqu'une portion de VIANDE ET SUBSTITUTS pèse entre 50 et 100 g. Comme le GAC recommande de 2 à 3 portions par jour, ce burger pourrait bien combler vos besoins de la journée! Choisissez un petit burger.
- c** Une portion de jus correspond à 125 mL. Cette bouteille de jus totalise 3 des 5 à 10 portions de LÉGUMES ET FRUITS recommandées quotidiennement.
- c** Au restaurant, un plat de spaghetti équivaut à 3 tasses, soit 6 portions de PRODUITS CÉRÉALIERS. Visualisez la taille de la portion dont vous avez besoin et apportez le reste chez vous.
- b** Une tranche de fromage fondu équivaut à 1/2 portion de PRODUITS LAITIERS. Vous obtiendrez le reste des 2 à 4 portions recommandées en consommant du lait et du yogourt, par exemple.

Voici quelques images qui vous aideront à visualiser la taille de vos portions:

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande chaque jour aux adultes	Aliment	Grosseur de la portion	Équivalent visuel
Produits céréaliers 5 à 12 portions	Pâtes, riz, Bagel	125 mL (1/2 tasse) 1/2 petit	1/2 balle de baseball 1 rondelle de hockey
Légumes et fruits 5 à 10 portions	Fruits frais : pomme, orange Fruits secs Pomme de terre cuite	1 fruit moyen 60 mL (1/4 tasse) 1 moyenne	1 balle de baseball 1 balle de golf 1 souris d'ordinateur
Viandes et substituts 2 à 3 portions	Viande, volaille, poisson Haricots cuits Noix, comme les arachides ou les amandes	50 à 100 g cuit 125 à 250 mL (1/2 à 1 tasse) 75 mL (1/3 tasse)	Jeu de cartes ou paume de la main 1/2 à 1 balle de baseball Paume de la main (en coupelle)
Produits laitiers 2 à 4 portions	Yogourt Fromage	175 g (3/4 tasse) 50 g (2 onces)	Contenant de yogourt de 175 g 3 dominos



MANGER MIEUX - C'EST MEILLEUR
M.C. Les diététistes du Canada

Si vous avez besoin d'information concernant les aliments et la nutrition, faites confiance aux diététistes pour répondre à vos questions.

Trouvez une diététiste en visitant le site Web des Diététistes du Canada (www.dietetistes.ca) ou appelez les diététistes-conseils du Canada au 1-888-901-7776.

**Ce feuillet est distribué
gracieusement par :**