

Le défi des 100 repas – Semaine 3

Misez sur la taille des portions!

En ce qui concerne la saine alimentation, la *quantité d'aliments consommée* peut avoir autant d'importance que les *aliments consommés*. En effet, manger de trop grosses portions peut entraîner des excès alimentaires et un gain de poids. Suivez les conseils suivants pour gérer les petits creux tout en savourant des portions réalistes.

Laissez votre main vous guider! Mesurez vos portions à l'aide de ces estimations pratiques.

Vous vous demandez si vous mangez trop ou pas assez? Utilisez votre **main** et servez-vous des estimations ci-dessous pour mesurer la taille de vos portions :

- 1 tasse de légumes-feuilles verts ou 1 fruit entier = 1 poing
- Légumes frais, surgelés ou en conserve = 1/2 poing
- 1 tranche de pain ou 1/2 bagel = taille de la main
- 1 tasse de lait ou 3/4 tasse de yogourt = 1 poing
- 50 g de fromage = 2 pouces
- Une portion de poulet = paume de la main
- 3/4 tasse de légumineuses (p. ex. lentilles, haricots noirs, pois chiches) = 1 poing

Trucs de diététistes

Les **diététistes** peuvent vous aider à gérer la taille de vos portions et à manger de manière consciente. Consultez quelques-uns de nos trucs favoris proposés par des diététistes :

- Réduisez vos portions lorsque vous mangez à l'extérieur : sautez l'entrée et partagez le plat principal ou le dessert.
- Éteignez les écrans durant les repas; ainsi, vous serez moins susceptible de manger sans y penser une fois votre corps rassasié.
- Ralentissez lorsque vous mangez. Déposez votre fourchette entre chaque bouchée.

Trouvez un diététiste dans votre région : www.dietetistes.ca/trouvez

La taille compte! La taille des emballages, des assiettes et des portions peut influencer sur la quantité consommée.

Les plus grosses portions, les emballages géants, les plus grandes assiettes et les plus grands bols peuvent tous entraîner des excès alimentaires. Mettez la table pour des portions adéquates grâce aux conseils suivants :



- Utilisez des **assiettes et des bols de plus petite taille** pour vos repas. Vous mangerez moins, et votre corps sera tout de même rassasié.
- Servez les aliments, ou demandez aux membres de votre famille de se servir, à partir du comptoir ou de la cuisinière.
- Déposez les plats de service contenant des légumes sur la table. Si, une fois le repas terminé, vous avez encore faim, savourez une deuxième portion de légumes.
- Mettez de grands verres d'eau sur la table. Ainsi, vous boirez peut-être plus d'eau.

Gérez les petits creux! Gardez les gâteries hors de portée afin d'éviter de grignoter.

Des études démontrent que nous sommes plus portés à choisir des aliments disponibles et faciles d'accès. Essayez ces trucs pour faciliter les choix santé :

- Conservez des collations nourrissantes (p. ex. des œufs durs, des légumes coupés, du yogourt, des noix, des craquelins aux grains entiers) sur une tablette à la hauteur des yeux dans votre réfrigérateur ou vos armoires afin que des aliments santé soient la première chose que vous voyiez.
- Déposez les gâteries riches en matières grasses et en sucre, les biscuits par exemple, dans des récipients opaques et placez-les au fond du réfrigérateur ou des armoires pour qu'ils soient hors de vue.
- Retirez tout aliment du comptoir de la cuisine, à l'exception d'un bol de fruits frais, pour des collations qui ont du croquant.

Faites le plein! Pour une sensation de satiété de longue durée, mangez des aliments riches en protéines et en fibres.

Vous avez souvent faim rapidement après avoir mangé un repas ou une collation? Il est possible que vous ayez besoin d'intégrer plus d'aliments riches en fibres et en protéines à vos repas. Les fibres contribuent à vous rassasier, et les protéines permettent de maintenir votre niveau d'énergie plus longtemps. Ensemble, elles offrent des repas et des collations satisfaisantes.

- Augmentez votre consommation de fibres. Optez pour plus de légumes, de fruits entiers, de grains entiers (p. ex. orge ou gruau), de graines de lin moulues, de noix, de graines et de légumineuses (p. ex. lentilles, haricots noirs, pois chiches).
- Garnissez votre assiette de protéines. Savourez de petites portions de viande, de poisson, de volaille ou de substituts (œufs, légumineuses, tofu) et de produits laitiers.