

# DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2018.ca



## LE POUVOIR DE NOURRIR

### Maintenez votre niveau d'énergie en intégrant des collations nutritives à votre journée.

Le Mois de la nutrition 2018 aide les gens à voir, avec les diététistes, comment les aliments peuvent nourrir, faire découvrir, prévenir, guérir et nous rassembler. Visitez le [www.moisdelanutrition2018.ca](http://www.moisdelanutrition2018.ca).

Les collations nutritives, si la taille des portions consommées est adéquate, peuvent faire partie d'une saine alimentation. Presque la moitié des Canadiennes et des Canadiens affirment qu'en raison de leur emploi du temps chargé, ils trouvent difficile d'adopter une alimentation équilibrée. Les gens sautent souvent des repas, et près de 30 % affirment prendre des collations pour maintenir un bon niveau d'énergie lors des journées occupées. Cette année, à l'occasion du Mois de la nutrition, les diététistes veulent vous rappeler le pouvoir des collations pour avoir de l'énergie tout au long de la journée.

## CINQ CONSEILS POUR DES COLLATIONS SANTÉ

Les collations sont des aliments ou des boissons consommés entre les repas. Quand les journées chargées vous forcent à courir, voyez les collations comme des mini repas qui vous donnent des nutriments et une dose d'énergie. Des exemples? Une pomme avec du beurre d'arachide ou du fromage et des craquelins. Les collations sont différentes des gâteries, comme les biscuits, le chocolat et les croustilles, qui ne sont pas aussi nourrissantes. Opter pour des collations santé peut être une excellente façon d'obtenir tous les éléments nutritifs dont le corps a besoin chaque jour. **Voici cinq conseils utiles sur la collation :**

- 1. Planifiez.** Gardez une variété de collations santé prêtes à consommer à portée de la main en cas de fringales, comme des légumes coupés, des noix et du fromage en cubes. Vous préparer vous permet d'éviter les gâteries moins santé.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

### Diana Steele diététiste

Vancouver,  
Colombie-Britannique

Nourrir votre corps en prenant des collations santé entre les repas peut vous aider à maintenir une glycémie stable et un niveau d'énergie plus constant pendant la journée. Les collations peuvent également calmer votre appétit et vous éviter de trop manger aux repas. Je mange une collation tous les après-midi. J'inclus toujours un fruit ou un légume et une source de protéines pour refaire le plein d'énergie. Parmi mes collations préférées : des bleuets avec du yogourt grec et des noix de Grenoble ou des tranches de pomme garnies de beurre d'arachide et de céréales de son.

## À VOS FOURNEAUX!



### Trempepette à l'aubergine



### Salsa sucrée-salée à la Feta



### Tartine à l'avocat chic balsamique

Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.moisdelanutrition2018.ca](http://www.moisdelanutrition2018.ca)



Faites le suivi de votre alimentation sur le pouce avec **ProfilAN**.  
Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



# LE POUVOIR DE NOURRIR

MoisdelaNutrition2018.ca



- 2. Pensez à la taille des portions.** Au lieu de vous servir à partir du sac ou de la boîte grand format, servez-vous une portion dans une assiette ou un bol.
- 3. Prêtez attention à vos signaux de faim.** Posez-vous la question suivante : « Est-ce que j'ai vraiment faim ou est-ce que je mange parce que je m'ennuie ou que je ressens de la fatigue ou du stress? »
- 4. Évitez les sources de distraction!** Évitez de grignoter pendant que vous regardez un écran, conduisez ou travaillez. Si votre attention est détournée de votre sensation de satiété, vous pourriez manger plus que nécessaire.
- 5. Savourez des légumes!** Près de la moitié de la population canadienne ne consomme pas assez de légumes et de fruits. En savourer entre les repas est une excellente façon d'ajouter une ou deux portions supplémentaires à votre journée.

## IDÉES DE COLLATIONS SANTÉ

Nous avons demandé à des diététistes quelles étaient leurs collations favorites. Elles nous ont recommandé d'opter pour des aliments qui contiennent des protéines et des fibres. Voici dix excellentes idées :

1. Des carottes et du poivron avec du houmous
2. Des tranches de banane nappées de beurre d'amande
3. Du yogourt grec garni de petits fruits
4. Une rôtie aux grains entiers tartinée de beurre d'arachide
5. Du cheddar et des tranches de pomme
6. Une petite poignée de mélange montagnard composé de noix, de graines et de raisins secs\*
7. Un mélange de pois chiches rôtis et de maïs soufflé\*
8. Des céréales aux grains entiers avec du lait
9. Des légumes tranchés accompagnés d'une trempette à base de yogourt
10. Du thon sur des craquelins
11. Des rôties de grains entiers avec de l'avocat et des graines de sésame

\*Ces options se conservent facilement dans votre sac, votre voiture ou le tiroir de votre bureau.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au [www.moisdelanutrition2018.ca](http://www.moisdelanutrition2018.ca)

## VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

PARLEZ À UN  
OU UNE DIÉTÉTISTE!

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Ils travailleront avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes et des artifices pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Trouvez un ou une diététiste au [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez).

COMMANDITAIRES  
OFFICIELS



DIABÈTE  
CANADA

COMMANDITAIRE DES  
FICHES D'INFORMATION



 Les diététistes du Canada  
Dietitians of Canada

 **PEN** approuvé par PEN®  
JUSQU'EN MARS 2021

Ce feuillet est distribué gracieusement par: