



Savoir quelle quantité manger

Aperçu de la trousse

Dans les trousse précédentes, vous avez appris *quoi* manger. Vous avez appris à choisir une variété de produits céréaliers, de fruits et de légumes, lesquels sont d'excellentes sources de glucides complexes, et à éviter les aliments riches en matières grasses. Votre journal d'alimentation du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) fournit une liste d'« aliments à privilégier » et d'« aliments à consommer avec modération ou à éviter » pour chacun des quatre groupes alimentaires.

Vous devez maintenant apprendre *quelle quantité* manger. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

Étape n° 1. Apprendre à déterminer quelle quantité manger

Étape n° 2. Apprendre à reconnaître une portion des aliments courants

Étape n° 3. Noter ses portions dans son journal d'alimentation

Étape n° 1

Apprendre à déterminer quelle quantité manger

Vous pouvez mesurer les aliments que vous mangez par *portions* (tasses, onces, millilitres ou grammes) ou par *calories* (unités d'énergie). Peu importe la méthode utilisée, la quantité que vous devez manger dépend de plusieurs facteurs, y compris les suivants :

- *Vos objectifs* – perdre du poids, maintenir votre poids ou prendre du poids;
- *Votre taille* – les personnes plus grandes et plus corpulentes ont besoin de plus de calories que les personnes plus petites et plus minces;
- *Votre sexe* – en général, les hommes ont besoin de plus de calories que les femmes, même s'ils ont exactement le même poids, car ils ont plus de muscles que les femmes. Les muscles sont des tissus actifs qui brûlent plus de calories;
- *Votre niveau d'activité* – les personnes actives ont besoin de plus de calories que les personnes sédentaires.

Dans une trousse précédente, vous avez appris le concept de l'équilibre énergétique. Complétez les équations ci-dessous.

1. Calories consommées (aliments)	=	Calories brûlées (activités de la vie quotidienne et activités physiques)	=	_____ de poids
2. Calories consommées (aliments)	<	Calories brûlées (activités de la vie quotidienne et activités physiques)	=	_____ de poids
3. Calories consommées (aliments)	>	Calories brûlées (activités de la vie quotidienne et activités physiques)	=	_____ de poids

Réponses : 1) Aucun changement; 2) Perte; 3) Gain

Vous ne pouvez pas changer votre sexe, votre taille ou votre ossature, mais vous pouvez changer votre niveau d'activité, le nombre de calories que vous consommez et votre poids. Une fois que vous aurez atteint votre poids santé, vous pourrez consommer plus de calories et maintenir ce poids *tant que vous continuerez à faire de l'activité physique*. Votre conseiller vous fournira un plan de repas qui vous aidera à déterminer la quantité d'aliments nécessaire chaque jour pour atteindre ou maintenir votre poids santé.

Étape n° 2

Apprendre à reconnaître une portion des aliments courants

Si vous essayez de perdre du poids ou de maintenir votre poids, il est important de surveiller le nombre de calories que vous consommez. Toutefois, il peut être difficile de compter les calories. Le programme du CPRIC vous permet de déterminer plus facilement la quantité à manger en comptant les portions d'aliments appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires. Si vous consommez le nombre de portions recommandées par votre conseiller, vous obtiendrez les calories nécessaires pour atteindre ou maintenir votre poids santé.

Pour utiliser votre journal d'alimentation du CPRIC, vous devez apprendre à reconnaître la quantité d'aliments que représente une portion. Même s'il n'est pas nécessaire de mesurer précisément chaque portion, vous devez savoir qu'une portion ne correspond pas toujours à la quantité que vous vous servez!

Faites l'expérience suivante. Versez dans un bol la quantité de céréales que vous prenez habituellement au déjeuner. N'ajoutez pas de lait. Utilisez une tasse graduée pour déterminer la quantité exacte de céréales que vous vous êtes servi.

Type de céréales : _____ Quantité (en tasses) : _____

Une portion de céréales sèches équivaut à 30 g (1 oz). Le poids variera selon le type de céréales.

30 g (1 oz)	Volume
Céréales en flocons – flocons de maïs, flocons de blé, flocons de son	175 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse)
Céréales soufflées – blé, maïs ou riz soufflé	375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse)
Céréales granulaires – All Bran [®] , All Bran Buds [®] , Grape-Nuts [®] , Muslix [®]	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)

Si vous êtes comme la plupart des gens, votre portion de céréales sèches est probablement plus grande que celle recommandée dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et dans votre journal d'alimentation du CPRIC.

Passez en revue la liste des différentes portions et notez les aliments dont vous consommez habituellement plus d'une portion. Par exemple :

- Sandwich à deux tranches de pain = 2 portions
- Bagel entier = 3 portions
- Muffin anglais entier = 2 portions

- Salade = 375 ml (1 ½ tasse) ou 1 ½ portion
- Boissons = 250 à 375 ml (8 à 12 oz) ou 1 ½ à 2 portions

Je consomme normalement plus d'une portion à la fois des aliments suivants :

-
-
-

Différentes portions

Pains, céréales, riz et pâtes : 1 portion =

- 1 tranche (30 g) de pain
- 125 ml (½ tasse) de riz cuit ou de pâtes cuites
- 1 petite tortilla
- ½ pain à hamburger
- ½ muffin anglais ou bagel
- 1 petit pain, biscuit ou muffin
- 175 ml (¾ de tasse) de céréales cuites comme le gruau
- 30 g (1 oz) de céréales sèches, comme 175 ml (¾ de tasse) de flocons de son

Légumes : 1 portion =

- 125 ml (½ tasse) de légumes en morceaux crus ou cuits
- 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus
- 175 ml (¾ de tasse) de jus de légumes

Fruits : 1 portion =

- 1 fruit de grosseur moyenne
- ½ pamplemousse
- 125 ml (½ tasse) de baies
- 125 ml (½ tasse) de fruits en conserve
- 65 ml (¼ de tasse) de fruits séchés
- 125 ml (½ tasse) de jus

Lait, yogourt et fromage : 1 portion =

- 250 ml (1 tasse) de lait
- 175 g (¾ de tasse) de yogourt
- 50 g (2 oz) de fromage

Nota : Choisissez des produits laitiers faibles en matières grasses ou sans matières grasses.

Viande, volaille, poisson, haricots secs, œufs et noix : 1 portion =

- 50 à 100 g (2 à 3 ½ oz) de viande maigre cuite, de volaille ou de poisson
- 50 à 100 g (⅓ à ⅔ d'une boîte) de poisson en conserve (thon ou saumon)
- 125 à 250 ml (½ à 1 tasse) de haricots secs cuits
- 1 ou 2 œufs
- 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide

Nota : une portion de 100 g (3 ½ oz) de viande, de poisson ou de volaille correspond environ à la taille d'un paquet de cartes.

Matières grasses, huiles et sucreries

Limitez le nombre de calories provenant de ces aliments, surtout si vous essayez de perdre du poids.

Unités de mesure courantes

1 cuillère à table = 15 ml = 3 cuillères à thé

1 once = 30 ml = 2 c. à soupe

1 tasse = 250 ml = 8 onces

1 chopine = 500 ml = 16 onces

1 pinte = 1 000 ml = 4 tasses = 2 chopines

1 gallon US = 3,8 L = 4 pintes

1 livre = 16 onces = 0,45 kg

1 kilogramme = 1 000 g = 2,2 lb

1 once = 28 grammes

1 gramme = 1 000 milligrammes

Abréviations courantes

t = tasse

c. à thé = cuillère à thé

c. à table = cuillère à table

oz = once

chop = chopine

l ou L = litre

ml = millilitre

lb = livre

kg = kilogramme

g = gramme

mg = milligramme

Étape n° 3

Noter ses portions dans son journal d'alimentation

Votre conseiller vous indiquera le nombre exact de portions de chaque groupe alimentaire que vous devriez manger quotidiennement. Ce nombre de portions vous permettra d'obtenir le nombre de calories nécessaires pour atteindre ou maintenir votre poids santé. Il vous apportera aussi tous les nutriments nécessaires à une alimentation saine et équilibrée.

Passez en revue la liste des différentes portions. Il est important de noter exactement le nombre de portions que vous consommez. Au début, essayez de mesurer les aliments jusqu'à ce que vous puissiez bien reconnaître une portion.

Ne comptez que les boissons qui contiennent des calories. Ne comptez pas l'eau, le thé sans sucre, le café sans sucre, sans crème ou sans succédané de crème, ni les boissons gazeuses hypocaloriques. Toutes les autres boissons comptent pour des portions, y compris les jus de fruits et de légumes, qui font partie du groupe des légumes et fruits. En ce qui concerne les boissons aux fruits, le thé avec sucre, le café avec sucre et les boissons gazeuses ordinaires, inscrivez-les sous la catégorie « autres » (matières grasses, huiles et sucreries).

Notez le nombre de portions de chaque aliment sur une ligne distincte sous le groupe alimentaire approprié. Si vous mangez plus ou moins d'une portion, assurez-vous de l'indiquer. Si vous prenez moins d'une portion, inscrivez la fraction, par exemple $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$.

Si un aliment contient plusieurs ingrédients comptant pour une portion, notez ceux-ci sur des lignes distinctes, dans leurs groupes alimentaires respectifs et, peut-être même dans des groupes alimentaires différents. Par exemple, un sandwich composé de deux tranches de pain blanc, de 28 g (1 oz) de dinde, de 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise faible en calories, d'une feuille de laitue et d'une tranche de tomate serait noté comme suit :

<i>Produits céréaliers</i>	2
<i>Viandes</i>	$\frac{1}{2}$
<i>Autres</i>	1

La mayonnaise appartient à la catégorie « autres », mais il n'y a probablement pas assez de laitue et de tomate pour constituer une portion.

Comment utiliser le journal d'alimentation du CPRIC

Il est important d'utiliser le journal d'alimentation du CPRIC, surtout durant les premières semaines de votre participation au programme. Tenir ce journal vous donnera un bon aperçu du nombre de portions que vous consommez de chacun des groupes alimentaires par rapport à la quantité que vous devriez manger.

Certaines personnes aiment tenir, de façon continue, un journal détaillé de ce qu'elles mangent et en quelle quantité. Ces personnes ont souvent plus de facilité à maintenir une alimentation saine et un poids santé. D'autres n'aiment pas tenir ce genre de journal. Si c'est votre cas, on vous demande d'essayer d'utiliser le journal d'alimentation du CPRIC pendant au moins trois ou quatre semaines. Cela nécessitera des efforts, mais vous bénéficierez de l'expérience.

Consignez ce que vous buvez et mangez immédiatement après avoir terminé. Vérifiez, avant le prochain repas, le nombre de portions qu'il vous reste dans chaque groupe alimentaire.

- Notez le nombre de portions de chaque aliment sur une ligne distincte, dans le groupe alimentaire qui convient.
- N'indiquez que les boissons qui contiennent des calories.
- Inscrivez les aliments contenant plusieurs ingrédients sur des lignes distinctes, dans leurs groupes respectifs, le cas échéant.

À la fin de la journée, additionnez le nombre de portions que vous avez prises dans chaque groupe alimentaire. Inscrivez le total dans la case correspondante. Comparez ce que vous avez mangé avec le nombre de portions à consommer chaque jour.

Essayez de vous en tenir au nombre de portions indiqué dans votre plan de repas. Assurez-vous de consommer une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires.

N'attendez pas d'être affamé. Si vous avez faim entre les repas, choisissez une collation santé dans la colonne marquée d'un bonhomme-sourire.

Savoir quelle quantité manger

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- ❑ Vous trouverez ci-dessous une liste d'aliments qui contiennent des ingrédients provenant de plusieurs groupes alimentaires. Dans quels groupes les incluriez-vous?

Aliment

Groupes alimentaires

- | | |
|----------------------------------|-------|
| 1. Spaghetti sauce à la viande | _____ |
| 2. Sandwich au thon | _____ |
| 3. Pizza au fromage | _____ |
| 4. Salade de poulet grillé | _____ |
| 5. Sauté de poulet et de légumes | _____ |

Réponses : 1. Viandes et substituts, produits céréaliers; 2. Viandes et substituts, produits céréaliers; 3. Produits céréaliers, produits laitiers; 4. Viandes et substituts, légumes et fruits; 5. Viandes et substituts, légumes et fruits

- ❑ Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. Vous pouvez mesurer les aliments que vous mangez par _____.
2. La quantité que vous devez manger dépend de votre taille, de votre sexe et de votre niveau d'_____.
3. Les personnes actives ont besoin de plus de _____ que les personnes sédentaires.
4. Si les calories consommées sont égales aux calories brûlées, il n'y aura _____ de poids.
5. Une fois que vous aurez atteint votre poids santé, vous pourrez consommer _____ de calories et maintenir ce poids tant que vous continuerez à faire de l'_____.
6. Un muffin anglais entier équivaut à _____ portions de produits céréaliers.
7. Une portion de jus de fruits équivaut à _____ ml (_ tasse) et une portion de jus de légumes équivaut à _____ ml (_ de tasse).
8. Une portion de flocons de maïs équivaut à _____ ml (_ de tasse).
9. Une portion de fruits ou de légumes crus, en conserve ou cuits équivaut à _____ ml (_ tasse).
10. Une portion de légumes-feuilles équivaut à _____ ml (_ tasse).

11. Une portion de lait équivaut à ___ ml (_ tasse).
12. Une portion de viande, de volaille ou de poisson équivaut à __ à ___ g (_ à _ oz).
13. Une portion de _____ correspond environ à la taille d'un paquet de cartes.
14. Une portion de haricots secs cuits équivaut à ___ à ___ ml (_ à _ tasse) du groupe des _____ et _____.
15. Un ou deux œufs représentent ___ portion du groupe des _____ et _____.

Réponses : 1) portions; 2) activité; 3) calories; 4) aucun changement; 5) plus, activité physique; 6) deux; 7) 125, ½, 175, ¾; 8) 175, ¾; 9) 125, ½; 10) 250, 1; 11) 250, 1; 12) 50, 100, 2, 3 ½; 13) viande; 14) 125, 250, ½, 1, viandes, substituts; 15) une, viandes, substituts

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

