



Planifier des repas et des collations santé

Aperçu de la trousse

Vos habitudes alimentaires ont probablement beaucoup changé depuis l'adolescence ou le début de votre vie adulte. Or, l'un des défis les plus importants qui vous attend, alors que vous tentez de manger sainement et de gérer votre poids, est justement de changer vos habitudes alimentaires. Si vous êtes comme la plupart des gens, vous mangez moins souvent à la maison et, lorsque vous cuisinez, vous recherchez des recettes simples et rapides.

Avec le rythme de vie rapide d'aujourd'hui, il est important de planifier à l'avance pour réussir à manger sainement. Pourtant, cela ne veut pas dire que vous devez préparer tous vos repas à la maison ou à partir d'ingrédients de base. Il est possible de maintenir une alimentation saine et équilibrée en achetant des aliments préparés, en allant au restaurant ou en achetant des aliments d'un distributeur automatique. La planification est la clé de la réussite. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Comprendre l'importance de ne pas sauter de repas
- Étape n° 2.** Choisir un plan de repas et de collations
- Étape n° 3.** Intégrer les collations dans le cadre d'une alimentation saine

Étape n° 1

Comprendre l'importance de ne pas sauter de repas

Lesquels des énoncés suivants s'appliquent à vous? Cochez ceux qui s'appliquent.

- Je me lève trop tard pour déjeuner.
- Je n'aime pas les aliments typiquement servis au déjeuner.
- Je suis trop occupé au travail pour prendre le temps de dîner.
- J'essaie de perdre du poids, alors je ne mange qu'une seule fois par jour.
- Je n'ai pas le temps de préparer des repas santé.

Il y a mille et une raisons pour lesquelles les gens sautent des repas, mais il y en a encore plus pour *ne pas* en sauter. Par exemple :

- Les personnes qui sautent des repas, en particulier le déjeuner, ont plus de difficulté à perdre du poids et à ne pas le reprendre.
- Les personnes qui sautent des repas ont un rendement inférieur. Elles prennent plus de temps à prendre des décisions, elles sont plus susceptibles d'avoir des accidents ou de faire des erreurs et elles sont moins productives. De plus, elles ont moins d'énergie.
- Les personnes qui sautent des repas sont plus susceptibles de ressentir la faim, ce qui peut entraîner l'agitation ou la nervosité. Lorsqu'elles mangent, elles risquent davantage de faire des excès. Les personnes qui ne mangent qu'un seul gros repas par jour ont plus souvent des problèmes de gestion de poids.

Conseils pour manger sainement

- Prenez trois repas par jour.
- Mangez à la même heure tous les jours, dans la mesure du possible.
- Consommez la majorité de vos calories en début de journée, soit au déjeuner et au dîner. Prenez un repas léger à l'heure du souper.
- Prenez une collation santé le matin, l'après-midi et le soir.
- Buvez beaucoup d'eau durant et entre les repas.
- Ne buvez pas plus de deux verres d'alcool par jour. Un verre équivaut à 43 ml (1,5 oz) de spiritueux (40 % d'alcool), 340 ml (12 oz) de bière ordinaire (5 % d'alcool) ou 142 ml (5 oz) de vin (12 % d'alcool). L'alcool contient presque autant de calories que les matières grasses, soit 7 calories et 9 calories par gramme respectivement. De plus, ces calories sont *vides*, car l'alcool n'a aucune valeur nutritive. Pour faciliter la perte de poids, réduisez ou éliminez votre consommation d'alcool.

Étape n° 2

Choisir un plan de repas et de collations

Jusqu'à présent, le programme vous a permis d'acquérir de nouvelles connaissances qui vous aideront à manger sainement et à gérer votre poids. Vous vous êtes familiarisé avec :

- les aliments qui composent chacun des quatre groupes alimentaires;
- les aliments à privilégier et ceux à consommer avec modération ou à éliminer;
- la quantité d'aliments que représente une portion pour une variété d'aliments;
- l'importance de noter dans votre journal d'alimentation tout ce que vous mangez;
- la façon de lire les étiquettes des aliments pour déterminer ceux qui sont faibles en matières grasses;
- la façon de déterminer la teneur en matières grasses des aliments qui n'ont pas d'étiquette;
- le nombre de grammes de matières grasses que vous ne devez pas dépasser chaque jour;
- l'importance de noter dans votre journal d'alimentation le nombre de grammes de matières grasses que vous mangez chaque jour.

Si vous avez besoin de passer en revue l'un ou l'autre de ces points, consultez la trousse pertinente. Soyez certain de bien maîtriser chacune de ces connaissances avant de passer à la prochaine étape. Si vous avez besoin d'aide, parlez à votre conseiller.

Votre conseiller vous recommandera un plan de repas parmi ceux qui suivent. Vous y trouverez le nombre de portions à consommer au déjeuner, au dîner, au souper et aux collations pour chacun des quatre groupes alimentaires. Le plan choisi vous fournira le nombre de calories nécessaires pour vous aider à atteindre un poids santé. Suivez attentivement votre plan pour déterminer quels aliments vous devez manger chaque jour, dans quelle quantité et à quel moment.

Souvenez-vous que pour perdre du poids, vous devez consommer moins de calories que ce dont votre corps a besoin. *Une fois que vous aurez atteint votre poids santé, vous pourrez manger un plus grand nombre de portions de chacun des groupes alimentaires.* À ce moment, votre conseiller choisira un nouveau plan de repas quotidien adapté à vos besoins.

Notez sans faute, dans votre journal d'alimentation, le nombre de portions et de grammes de matières grasses que vous consommez chaque jour. Passez en revue la quantité d'aliments que représente une portion et faites attention à vos portions.

Mon plan d'alimentation: _____

Nbre total de calories par jour : faible

	<i>Total quotidien</i>
Légumes	4-6
Fruits	2
Produits céréaliers	5-6
Lait et substituts	2
Viandes et substituts	2
Huiles et autres matières grasses	15-30 mL (1-2 c. à table) par jour

Nbre total de calories par jour : moyen

	<i>Total quotidien</i>
Légumes	4-6
Fruits	3
Produits céréaliers	6-8
Lait et substituts	2-3
Viandes et substituts	2-3
Huiles et autres matières grasses	15-30 mL (1-2 c. à table) par jour

Nbre total de calories par jour : élevé

	<i>Total quotidien</i>
Légumes	5-7
Fruits	3-4
Produits céréaliers	8-9
Lait et substituts	3
Viandes et substituts	3
Huiles et autres matières grasses	15-30 mL (1-2 c. à table) par jour

Servez-vous du *Guide alimentaire canadien* pour déterminer la quantité d'aliments que représente une portion.

Étape n° 3

Intégrer les collations dans le cadre d'une alimentation saine

Vous croyez peut-être qu'il est préférable de ne pas manger entre les repas. *Au Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC), on pense que les collations peuvent jouer un rôle important dans une alimentation saine, pourvu que vous fassiez des choix santé et que vous preniez soin de les intégrer à votre plan de repas.* En réalité, les collations offrent de nombreux avantages :

- Elles aident à prévenir la faim et à éviter de trop manger à l'heure des repas. Les personnes qui mangent moins de trois repas par jour sont beaucoup plus susceptibles de trop manger et d'avoir de la difficulté à gérer leur poids.
- Elles offrent un excellent moyen d'ajouter des éléments nutritifs à votre alimentation.

Planifier ses collations

En planifiant vos collations à l'avance, vous serez moins tenté de faire de mauvais choix en fonction des événements de la journée, de votre humeur ou de votre environnement.

- Ne gardez que des collations santé à portée de la main, tant à la maison qu'au travail. N'achetez pas de collations riches en matières grasses, en sucre ou en sel. Si vous n'en avez pas, vous ne risquez pas d'en manger! Si vous n'avez pas prévu de collation, vous vous retrouverez bien vite devant un distributeur automatique, qui n'offre pas toujours des choix santé.
- Choisissez des aliments riches en nutriments et faibles en calories plutôt que le contraire.
- Limitez la quantité d'aliments que vous mangez. Les collations ne visent pas à remplacer un repas.
- Choisissez des aliments croquants ou moelleux, qui apportent un plus grand sentiment de satisfaction.
- Optez pour des liquides pour remplir un petit creux, surtout des boissons chaudes, comme la tisane ou un chocolat chaud léger (sucré avec un succédané du sucre).
- Ne mangez pas si vous n'avez pas faim. Ne mangez pas pour combler un vide ou pour vous relaxer. La nourriture n'est pas la réponse à vos problèmes. Si vous êtes stressé, allez faire une marche.

- **Collations santé**

<i>Produits céréaliers</i>	<i>Légumes et fruits</i>	<i>Lait et substituts</i>
Un demi-bagel	Jus de fruits ou de légumes	Lait écrémé
Un demi-muffin anglais	Portion individuelle de fruits en conserve dans le jus	Lait écrémé avec sirop au chocolat
Une tranche de pain	Fruits séchés (raisins secs, pruneaux, abricots, pêches, dattes, pommes)	Chocolat chaud léger
Pain aux bananes (faible en matières grasses)	Légumes (crus, en conserve ou congelés)	Yogourt sans matières grasses ou faible en matières grasses
Minipizza sur pain pita ou muffin anglais	Fruits frais ou congelés (les raisins congelés sont délicieux!)	Tranche de fromage sans matières grasses ou faible en matières grasses servie sur du pain ou des craquelins
Muffin au son maison	Sucettes glacées aux fruits	Yogourt glacé faible en matières grasses
Craquelins faibles en matières grasses (3 g ou moins par portion)	Pomme de terre au four garnie de salsa	Crème-dessert sans matières grasses
Maïs soufflé au micro-ondes, léger (<i>Smart Pop</i>)	Soupe aux légumes	Fromage cottage écrémé ou à 1 % M.G. servi avec un fruit
Céréales (<i>Cheerios, Shredded Wheat, Oat Squares</i>)	Soupe aux haricots	
Mélange <i>Chex</i> (combinez un mélange commercial avec vos céréales préférées)	Taco souple aux haricots	
Bretzels, galettes de riz (n'importe quelle variété)	<i>Jello</i> sans sucre servi avec des carottes râpées, des morceaux d'ananas ou d'autres fruits et légumes	
Un demi-sandwich		
Gaufrettes à la vanille, biscuits <i>Newton</i> aux fruits, barres de céréales sans matières grasses, biscuits en forme d'animaux, gâteau des anges, biscuits <i>Graham</i>		
Tortilla sans matières grasses ou à teneur réduite en matières grasses		
Croustilles au maïs cuites au four servies avec de la salsa		

Planifier des repas et des collations santé

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 ».

- Sautez-vous régulièrement des repas? *Oui* *Non*

Si oui, lequel ou lesquels?

Pourquoi?

- Quel plan de repas vous a-t-on recommandé? *Plan* _____
- Planifiez des collations santé que vous aimeriez manger. Incluez des collations que vous pourrez conserver à portée de la main au travail. Consultez *La ROUE DE SANTÉ* pour déterminer le nombre de grammes de matières grasses que contiennent les collations que vous avez prévu manger.

	<i>Collations</i>	
	<i>Aliment/Matières grasses (g)</i>	
Lait et substituts		
	Portions* =	
Fruits		
	Portions =	
Légumes		
	Portions =	
Produits céréaliers		
	Portions =	

* Nombre de portions recommandées pour les collations

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

