

10 conseils

Série sur l'éducation nutritionnelle

Choisir MonAssiette

10 conseils pour remplir son assiette judicieusement



Suivez ces 10 conseils tout simples pour adopter de bonnes habitudes alimentaires et mener une vie saine. Utilisez les idées de la liste pour *équilibrer vos calories*, choisissez les aliments à *manger plus souvent* et réduisez ceux à *manger moins souvent*.

1 équilibrez votre apport en calories

Commencez par connaître le nombre de calories dont VOUS avez besoin par jour pour mieux gérer votre poids. Rendez-vous sur www.ChooseMyPlate.gov pour déterminer la quantité de calories qu'il vous faut. La pratique d'une activité physique est un bon moyen d'équilibrer votre apport calorique.

2 appréciez ce que vous mangez mais en petites quantités

Prenez le temps de savourer pleinement votre nourriture. Manger trop rapidement ou sans vous concentrer peut contribuer à vous faire absorber trop de calories. Prêtez attention aux signaux de faim et de satiété avant, pendant et après les repas. Utilisez-les pour déterminer quand vous devez manger et quand vous arrêter.



3 évitez les trop grosses portions

Utilisez des assiettes, des bols et des verres plus petits. Préparez les portions avant les repas. Lorsque vous mangez à l'extérieur, choisissez des portions plus petites, partagez un plat ou ramenez chez vous une partie du repas.

4 aliments à manger plus souvent

Mangez plus de légumes, de fruits, de céréales entières et buvez du lait ou des produits laitiers écrémés ou avec 1 % de matières grasses. Ces aliments ont les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour votre santé, notamment du potassium, du calcium, de la vitamine D et des fibres. Ils doivent servir de base à vos repas et en-cas.

5 votre assiette doit comporter pour moitié des fruits et des légumes

Choisissez pour vos repas des légumes rouges, oranges et verts foncés comme les tomates, les patates douces et les brocolis, plus d'autres légumes. Ajoutez-y des fruits en complément du plat principal ou comme accompagnement ou dessert.



6 passez au lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)

Ils contiennent tous la même quantité de calcium et d'autres éléments nutritifs que le lait entier, avec toutefois moins de calories et de matières grasses saturées.



7 la moitié de vos céréales doivent être des céréales entières

Pour consommer davantage de céréales entières, remplacez un produit raffiné par un produit céréalier entier – comme du pain de blé complet au lieu du pain blanc ou du riz complet à la place du riz blanc.

8 aliments à consommer modérément

Réduisez la consommation d'aliments riches en matières grasses saturées, sucres et sel ajoutés comme les gâteaux, les biscuits, les crèmes glacées, les bonbons, les boissons sucrées, les pizzas et les viandes grasses (côtes, saucisses, bacon et hot dogs). Ces aliments sont à réserver pour de petits plaisirs occasionnels et non pour faire partie de vos repas quotidiens.

9 comparez la quantité de sodium de chaque aliment

Utilisez l'étiquette « Valeurs nutritives » pour choisir des soupes, pains et plats surgelés à faible teneur en sodium. Sélectionnez les conserves étiquetées « pauvres en sodium », « teneur réduite en sodium » ou « sans sel ajouté ».



10 buvez de l'eau au lieu de boissons sucrées

Réduisez les calories en buvant de l'eau ou des boissons non sucrées. Les sodas, les boissons énergétiques et les boissons isotoniques sont une source importante de sucre ajouté et de calories dans l'alimentation des Américains.