

# DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2019.ca

## LE POUVOIR DE NOURRIR

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

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. Les diététistes peuvent vous aider à découvrir le pouvoir des aliments en vous enseignant comment planifier et choisir vos repas et collations. Demandez-leur!

### 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. Les collations sont différentes des gâteries, comme les biscuits, le chocolat et les croustilles, qui ne sont pas aussi nourrissantes. 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. Vous préparer vous permet d'éviter les gâteries moins santé.
- 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,

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au [www.moisdelanutrition2019.ca](http://www.moisdelanutrition2019.ca)



TRUC DE DIÉTÉTISTE

### Diana Steele, diététiste

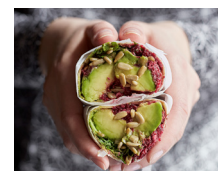
Vancouver,  
Colombie-Britannique

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. 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!



**Smoothie au Melon Miel, à la Pomme et à L'Avocat**



**Wrap à l'Avocat et à la Betterave**



**Pois chiches croustillants avec graines de citrouille et lime**



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



# LE POUVOIR DE NOURRIR

MoisdelaNutrition2019.ca

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'en consommer plus.

## 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 11 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 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. Nous travaillerons 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, mythes et croyances pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Consultez un ou une diététiste en visitant le [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez). Les diététistes sont vos alliés.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au [www.moisdelanutrition2019.ca](http://www.moisdelanutrition2019.ca)

COMMANDITAIRES  
OFFICIELS



COMMANDITAIRE  
ASSOCIÉ



COMMANDITAIRE DES  
FICHES D'INFORMATION



Ce feuillet est distribué gracieusement par: