

Opter pour des collations saines

Certaines personnes mangent de petits repas et plusieurs goûters par jour. Voici quelques conseils pour vous aider à bien choisir les goûters.

Votre collation est-elle bonne pour la santé?

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de choisir une variété d'aliments comprenant chacun des quatre groupes. Voici des exemples d'aliments pour chaque groupe :



Voici quelques différents groupes de nourriture

Produits céréaliers :

5 à 12 portions par jour.

Que représente une portion?

1 tranche de pain
1 tortilla
1 rôtie
1 pita
1 muffin
3 ou 4 craquelins
1/2 bagel

Légumes et fruits :

5 à 10 portions par jour.

Que représente une portion?

1 légume ou fruit moyen
1/2 tasse de fruits en conserve
1/2 tasse de jus

Produits laitiers :

2 à 4 portions par jour.

Que représente une portion?

1 tasse de lait
un bout de fromage (3 po x 1 po x 1 po)
3/4 de tasse de yogourt

Viandes et substituts :

2 à 3 portions par jour.

Que représente une portion?

1/4 de tasse de noix
3 morceaux de jerky
1 à 2 oeufs
2 c. à s. de beurre d'arachide



Cette collation est-elle une bonne source de fibres?

Les aliments faits de grains entiers contiennent beaucoup de fibres. Il s'agit entre autres: du blé entier, du seigle ou de l'orge, du quinoa, du son de blé et du son d'avoine.

Autres aliments contenant des fibres : légumes, fruits, haricots.

Si vous n'avez pas l'habitude de manger beaucoup de fibres, ajoutez ces aliments graduellement à votre alimentation. Vous devez boire plus de liquide si vous mangez plus de fibres.

UNE SAINÉ
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Opter pour des collations saines

Est-ce que mon goûter contient beaucoup de sel?

En vieillissant, nous pouvons avoir l'impression que le goût des aliments change. Ceci fait que nous aurons tendance à ajouter plus de sel que nécessaire. Pour rehausser la saveur des aliments, essayez d'utiliser des fines herbes ou des épices plutôt que du sel. Diminuez la quantité de grignotines que vous consommez.

Mon goûter contient-il surtout des matières grasses?

Une petite collation peut avoir plus de matières grasses qu'un repas habituel. Il faut lire les étiquettes. Un aliment faible en gras contient moins de 5 % de l'apport quotidien en matières grasses. Essayez de les choisir plus souvent par rapport à ceux contenant plus de matières grasses.

Servez-vous de ce guide pour vous aider.

Collations à prendre en tout temps :

Ces collations sont saines et faibles en matières grasses. Vous pouvez les manger en tout temps.

- fruits frais
- fruits en conserve dans leur jus
- fruits déshydratés (raisins secs, abricots secs)
- légumes frais comme les carottes et les bouts de céleri
- jus de fruits
- bagel de blé entier
- craquelins
- biscuits digestifs
- fromage faible en gras
- lait
- yogourt
- pouding maison
- muffin de grains entiers, faible en gras ou fait à la maison avec des fruits
- maïs soufflé sans beurre ou fait au four à micro-ondes
- hoummos avec pain pita

Collations à prendre à l'occasion :

Ces aliments sont nutritifs, mais à teneur élevée en matières grasses ou sel. Il faut seulement en prendre à l'occasion.

- maïs soufflé au beurre
- arachides, noix et graines
- crème glacée
- muffins achetés en magasin
- barres granola
- fromage ordinaire ou fondu
- jerky

Collations à ne pas prendre trop souvent :

Ces aliments contiennent beaucoup plus de matières grasses, de sel ou de sucre. Il est préférable de les consommer seulement à l'occasion.

- pastilles à la menthe, bonbons et tablettes de chocolat
- fondant
- aliments frits (comme les frites)
- beignes
- barres granola enrobées
- barres de crème glacée
- boissons aux fruits
- soupes instantanées
- croustilles
- brioches



NOTE

Prenez le temps de manger sainement, de rester actif et vous vous sentirez bien.

La cuisine pour une ou deux personnes

Voici quelques conseils pour vous simplifier les choses.

Faire la cuisine pour une ou deux personnes peut être difficile.

Planifiez vos repas à l'avance

- Décidez ce que vous allez manger pour les prochains jours ou pour la semaine.
- À partir de votre plan de repas, faites une liste d'épicerie.
- Placez-la sur votre réfrigérateur ou un autre endroit facile d'accès. Ajoutez-y des choses à mesure que vous pensez à ce dont vous avez besoin.

Préparez des repas à consommer plus tard

- Gardez de quoi faire un autre repas au frigo.
- Congelez le reste dans des petits contenants ou des sacs pour congélation.
- Préparez beaucoup de choses et faites-les congeler en petites quantités. Les repas qui se congèlent bien comprennent les ragoûts, plats cuisinés, caris, sauces à spaghetti, viandes braisées, feuilles de chou farcies et pirogui.
- Faites des pains de viande dans des moules à muffins. Vous pouvez les congeler et les utiliser individuellement.
- Faites des galettes de bœuf haché en les séparant avec du papier ciré. Congelez-les dans un sac ou un contenant.



Si vous congelez vos aliments

- Indiquez la date sur le contenant.
- Assurez-vous de pouvoir bien voir les contenants dans le congélateur.
- Faites chauffer les repas au micro-ondes, au four ou sur la cuisinière.

Autres idées

- Allez à la bibliothèque pour trouver des « livres de recettes pour une ou deux personnes ».
- Réaménagez votre cuisine pour pouvoir cuisiner plus facilement.
- Songez à acheter un four à micro-ondes pour faire cuire les aliments facilement et rapidement.
- Partagez des repas avec un ami.
- Retrouvez vos amis et votre famille pour faire la cuisine ensemble.
- Prenez quelques repas à un centre pour personnes âgées, dans un immeuble qui offre un programme de repas ou au restaurant.
- Commandez votre épicerie par téléphone et faites-la livrer.



UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

La cuisine pour une ou deux personnes

Quelques idées pour faciliter la cuisine

Préparez des plats composés

Vous pouvez utiliser une poêle, une poêle électrique, un wok ou une cocotte pour préparer et servir tout le repas.

Vous pouvez utiliser le même récipient pour faire cuire deux aliments pour le même repas. Par exemple, ajouter des pâtes ou des pommes de terre lorsqu'elles sont presque prêtes.

Aliments surgelés

Gardez des fruits et légumes surgelés à portée de la main si vous n'avez plus de produits frais.

Préparez juste assez de légumes surgelés pour un repas.

Aliments séchés

Gardez toujours des aliments secs dans votre cuisine comme les pâtes, le riz, les céréales, les mélanges à crêpe et biscuits et les craquelins.

Si vous n'avez plus d'aliments frais, utilisez :

- des épices séchées comme l'oignon ou le persil déshydraté ou encore la poudre d'ail ou d'oignon
- du lait écrémé en poudre
- de la purée de pommes de terre instantanée
- des mélanges à pouding instantanés - Divisez les mélanges à pouding ou à jello en quatre. Ne préparez qu'une portion à la fois.

Aliments en conserve ou en bocal

Gardez des aliments en conserve pour préparer rapidement un repas.

Par exemple :

- poisson et viande en conserve,
- soupes et ragoûts en conserve,
- haricots et lentilles en conserve,
- fruits, légumes et jus en conserve,
- lait en conserve,
- poudings en conserve,
- beurre d'arachide ou tahini
- confitures et gelées



NOTE

Préparez juste assez de légumes surgelés pour un repas.

La cuisine pour une ou deux personnes

Ne voyez pas trop gros! Voici quelques suggestions

Épicerie

Pour limiter le gaspillage :

- Achetez uniquement la quantité dont vous avez besoin pour un ou deux repas.
- Achetez des petits sacs de salade et de légumes coupés. Les légumes au complet comme la laitue ou le chou-fleur risquent de se gaspiller.

Utilisez un aliment dans des repas différents. Par exemple : coupez un bifteck en deux. Faites-en cuire la moitié pour le souper. Coupez l'autre moitié en cubes ou en languettes et faites-les surgeler. Une autre fois, vous pourrez les ajouter à la soupe ou à un ragoût.

Achetez des portions individuelles de salade et de plats cuisinés au comptoir des charcuteries.

Achetez seulement un morceau de viande, si c'est tout ce dont vous avez besoin.

Demandez au boucher de couper des gros morceaux de viande en plus petits bouts.

Achetez de la pâte à biscuit réfrigérée. Coupez ce dont vous avez besoin pour une journée ou deux. Gardez le reste au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Achetez des portions individuelles d'aliments préemballés comme le chocolat chaud, le déjeuner instantané, les soupes déshydratées, les nouilles et les céréales chaudes instantanées.

Entreposage des aliments

Conservez votre pain ou les petits pains au congélateur. Ne sortez que ce dont vous avez besoin chaque jour.

Congelez les muffins, petits gâteaux et tranches de gâteau dans des petits contenants.

Conservez les noix et les graines au congélateur dans des sacs ou des contenants qui ferment hermétiquement. Ne sortez que la quantité dont vous avez besoin.

Enveloppez les petits bouts de fromage dur dans un papier cellophane. Gardez-les au congélateur.



NOTE

Achetez uniquement la quantité dont vous avez besoin pour un ou deux repas.

La cuisine pour une ou deux personnes

Cette fiche de renseignements est adaptée de : La cuisine pour une ou deux personnes, dépliants à distribuer pour les programmes de soins à domicile au Manitoba, Santé Manitoba 1999 © 2003 Centre de ressources en nutrition, Association pour la santé publique de l'Ontario. Une permission n'est pas requise pour faire imprimer le matériel.

Consommer moins de sel

Comment savoir si je consomme trop de sel?

Il est souvent recommandé de consommer moins de sel pour différentes raisons. Certaines personnes font de l'hypertension. D'autres font de la rétention d'eau et ont les pieds enflés ou de l'eau dans les poumons. Certaines personnes ne doivent plus utiliser de sel du tout alors que d'autres doivent en prendre moins.

Que penser de l'hypertension?

Certains changements peuvent contribuer à diminuer l'hypertension. Par exemple :

- manger moins de sel;
- commencer à marcher ou marcher plus souvent;
- perdre du poids si c'est nécessaire;
- fumer moins ou arrêter de fumer;
- apprendre à se détendre, et
- collaborer avec votre médecin pour trouver les bons médicaments pour contrôler la tension.

Quelle quantité de sel est bonne pour moi?

Demandez à votre médecin la quantité de sel que vous pouvez utiliser. Posez-lui ces questions :

- Est-ce que j'ai vraiment besoin de consommer moins de sel?
- Est-ce que je dois arrêter de mettre du sel lorsque je fais la cuisine?
- Est-ce que je devrais arrêter de manger les aliments déjà préparés?
- Est-ce que je dois éliminer le sel de mon alimentation?



Voici certaines idées pour diminuer la consommation de sel :

À table :

- Enlevez la salière de la table.
- Arrêtez de prendre toutes sortes de sel. Il peut s'agir de sel de table, du sel marin, du sel d'ail, du sel d'oignon, du sel de céleri, du poivre au citron, du glutamate monosodique, de la sauce soya, de la sauce teriyaki.

UNE SAINNE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Consommer moins de sel

Voici certaines idées pour diminuer la consommation de sel :

Lorsque vous magasinez :

- Achetez des aliments frais. Les viandes préparées et les aliments en conserve peuvent contenir du sel. Choisissez de la viande fraîche plutôt que de la viande préparée. Achetez des fruits et des légumes frais plutôt que les versions en conserve.
- Achetez des aliments sans sel. Choisissez des craquelins non salés. Cherchez les produits portant l'indication « réduit en sel » ou « faible en sel ».
- Lisez les étiquettes. La plupart des aliments emballés contiennent du sel. Si le sel ou le sodium est indiqué en premier, en deuxième ou en troisième dans la liste des ingrédients, le produit est probablement trop salé pour vous. Si le % de valeur quotidienne de sodium dans le tableau de la valeur nutritive est de 5 % ou moins (120 mg ou moins), l'aliment est faible en sodium.

Lorsque vous faites la cuisine :

- Faites cuire les pâtes, le riz et les pommes de terre sans sel. Lorsque vous préparez des biscuits ou des muffins, utilisez moins de sel que ce qui est indiqué dans la recette.
- Cuisinez sans ajouter de sel ou peu de sel. Essayez de préparer vos soupes, ragoûts, casseroles et desserts en mettant moins de sel. Vous pourrez trouver des livres de recettes sur la cuisine faible en sel dans les bibliothèques.

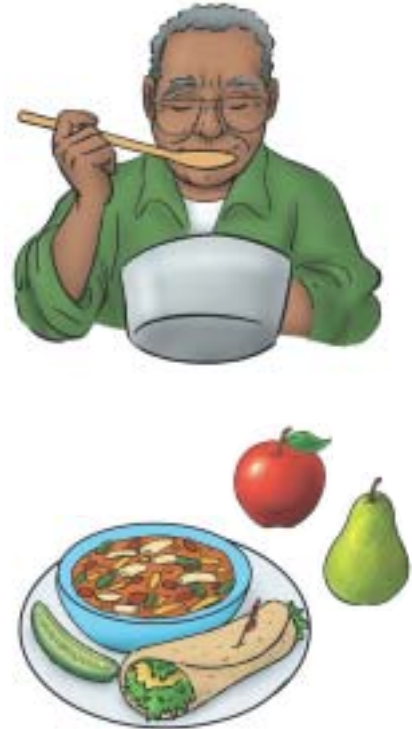
Lorsque vous buvez de l'eau, choisissez :

- L'eau du robinet, l'eau de source ou l'eau distillée
- Les eaux embouteillées (vérifiez l'étiquette)
(L'eau traitée avec des adoucisseurs est salée.
Il y a aussi du sodium dans l'eau gazéifiée.)

Comment ajouter du goût à mes aliments sans mettre de sel?

Servez-vous des épices et des fines herbes pour rehausser le goût des aliments :

- Utilisez généreusement les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres herbes fraîches.
- Arrosez les légumes, le poisson et le poulet de jus de citron, de limette ou encore de vinaigre.
- Faites votre propre vinaigrette à base d'huile, de vinaigre, d'herbes et d'épices.
- Ajoutez du vin pour corser les ragoûts.



NOTE

Les gens souffrant d'hypertension devront changer certaines habitudes.

Consommer moins de sel

Comment ajouter du goût à mes aliments sans mettre de sel?

Essayez ce mélange d'épices faible en sel.

Mettez-le dans votre salière.

Mélangez ensemble :

1 c. à soupe de chaque

- moutarde sèche
- paprika
- poudre d'oignon
- poivre

1 c. à thé de chaque :

- basilic
- thym

Quels aliments devrais-je éviter?

Certaines des choses de cette liste seront peut-être vos aliments préférés. Vous pouvez continuer à les manger, mais sans exagérer. Essayez de ne pas consommer plus d'un mets salé par repas.

Aliments emballés et instantanés.

Par exemple : mélanges; aliments en conserve; aliments emballés; aliments instantanés et repas surgelés.

Charcuterie.

Aliments préparés.

Par exemple : viandes et poisson en conserve; fromage fondu et fromage à tartiner; poisson fumé et kippers; saucisses.

Aliments marinés.



NOTE

Lisez l'étiquette du produit car bien des aliments préparés contiennent beaucoup de sel.

Consommer moins de sel

Quels aliments devrais-je éviter?

Condiments ou sauces.

Par exemple : sauce au ketchup ou pour bifteck; moutarde, relish ou raifort; sauce Worcestershire ou sauce soya; sauces à salade; sauces brunes ou sauces préparées; bouillon.

Grignotines.

Par exemple : croustilles, bretzels et craquelins salés; noix ou graines de tournesol salées; maïs soufflé à faire au micro-ondes.

Certains desserts.

Par exemple, les tartes et desserts commerciaux ainsi que les mélanges à pouding.

Certaines boissons.

Par exemple : jus de tomate et jus de légumes; boissons pour sportifs; eau gazéifiée et certaines eaux minérales.



Quels seraient les succédanés du sel?

Cherchez des succédanés faits à partir d'herbes, d'épices et d'écorces d'agrumes. Certains succédanés du sel sont faits de potassium plutôt que de sodium. Ne les utilisez pas si vous avez une maladie des reins. N'en prenez pas non plus si vous prenez certains médicaments pour l'hypertension. Demandez à votre médecin si ces succédanés du sel ne vous causeront pas de problème.



NOTE
Certains succédanés du sel sont faits de potassium plutôt que de sodium.

La consommation d'aliments mous

Si vous avez des problèmes avec vos dents, vos gencives ou dentiers, vous devriez en parler à votre dentiste ou spécialiste au plus tôt.

Si vous avez de la difficulté à mâcher, essayez de passer vos aliments au broyeur ou au robot culinaire. Certains aliments comme la viande à ragoût, les légumes, le riz à grain long et les pâtes deviennent plus tendres s'ils cuisent plus longtemps. La cuisson en ragoût rend la viande plus tendre que la faire cuire au four ou la faire frire. Pensez à préparer des ragoûts ou une soupe nourrissante avec des morceaux de brun de poulet ou de poisson et beaucoup de légumes. Recherchez les aliments ayant une consistance plus tendre.



Voici quelques idées d'aliments tendres :

Produits laitiers

- lait ou lait frappé
- yogourt
- yogourt glacé ou crème glacée
- pouding
- fromage ou sauce au fromage

Viandes

- tranches minces de bœuf, de porc ou de poulet
- bœuf, porc ou poulet hachés
- bœuf braisé ou ragoût
- pain de viande ou boulettes de viande

Au lieu de la viande, vous pouvez choisir :

- des œufs pochés, brouillés ou durs
- des omelettes
- du beurre d'arachide sans arachides
- des haricots, lentilles et pois séchés
- du tofu
- du poisson en conserve, frais ou surgelé

Légumes et fruits

- légumes cuits
- fruits cuits, comme la compote
- fruits et légumes en purée
- fruits et légumes râpés
- fruits tendres comme les poires, bananes et pêches
- jus de fruits et légumes

Céréales

- pains ou pains ronds tendres
- muffins
- céréales à déjeuner avec beaucoup de lait
- céréales cuites, comme du gruau
- pain et craquelins trempés dans le lait ou la soupe
- couscous
- riz ou nouilles bien cuits

UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

La consommation d'aliments mous



Vous pouvez changer une partie ou tous vos aliments pour choisir des choses plus tendres. Voici des idées de menus :

Exemple de menu 1

Déjeuner :

- œuf poché
- pain
- yogourt
- jus de pomme

Goûter :

- poire

Lunch :

- macaroni au fromage
- tomates en boîte
- verre de lait
- cocktail de fruits

Goûter :

- pain aux bananes

Souper :

- pain de viande
- pommes de terre en purée
- carottes cuites
- pouding au riz
- verre de lait

Goûter :

- céréales avec du lait

Exemple de menu 2

Déjeuner :

- beurre d'arachide sur du pain
- banane tranchée avec du lait
- verre de lait

Goûter :

- muffin
- jus de fruits

Lunch :

- soupe aux légumes
- haricots cuits
- petit pain rond tendre
- pouding au chocolat

Goûter :

- crème glacée

Souper :

- plat au thon avec du riz et des pois
- verre de lait
- compote

Goûter :

- yogourt aux bleuets



NOTE
Chaque groupe alimentaire comprend des aliments mous.

Tablette d'urgence

Il vous sera peut-être difficile de vous rendre au magasin si

- vous êtes malade;
- il ne fait pas très beau, ou
- il y a une urgence.

Mettez de côté des aliments qui ne risquent pas de se gaspiller sur une « tablette d'urgence ». Si vous avez de la place, mettez certains de ces aliments dans le congélateur.

Voici une liste d'aliments qui se gardent pendant longtemps.

Produits laitiers

Lait écrémé en poudre
Lait concentré en boîte
Lait UHT
Fromage fondu à tartiner

Viandes et substituts

Poisson ou viande en conserve
Lentilles et haricots séchés ou en conserve
Beurre d'arachide
Viande, volaille, poisson surgelés

Fruits et légumes

Petits pois, haricots verts, maïs, tomates et autres légumes en conserve
Soupes aux légumes en conserve
Fruits en conserve
Fruits déshydratés
Jus en conserve ou surgelés
Légumes et fruits surgelés

Produits céréaliers

Céréales sèches de grains entiers et enrichies
Craquelins, biscottes et pains plats
Pâtes ou nouilles au riz
Riz
Mélange à biscuits
Céréales chaudes (p. ex., gruau, crème de blé)
Pain, petits pains ronds ou muffins surgelés

Autres aliments :

Café et thé
Confiture et gelée
Huile végétale pour faire la cuisine



UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Des oeufs pour les jeunes de coeur

L'oeuf est l'aliment parfait pour les jeunes de coeur. Il comprend de nombreux éléments nutritifs :

- La vitamine D et le phosphore qui sont bons pour les os.
- La choline qui contribue à bien faire fonctionner notre cerveau et notre mémoire. Un oeuf contient la moitié de la quantité de choline nécessaire par jour.
- Le folate et la vitamine B12 qui aident à prévenir les maladies du coeur.
- Le zinc qui renforce le système immunitaire.
- Les antioxydants comme la vitamine A, la vitamine B6 et le folate qui protègent du cancer. Ils sont aussi bons pour la vision. Les antioxydants aident à prévenir la cécité causée par l'âge avancé et les cataractes et peut ralentir le processus de vieillissement. Un des antioxydants dans les oeufs ralentit le début des maladies du coeur.
- Les oeufs sont une excellente façon de consommer beaucoup de protéines. Les protéines aident la peau à rester souple et à garder les muscles forts. Un gros oeuf contient 6 grammes de protéines.
- Le gras Omega-3 améliore le cholestérol sanguin et diminue les risques d'Alzheimer tout en maintenant une bonne vue. Les oeufs Omega-3 sont comme les oeufs ordinaires, mais contiennent plus de gras polyinsaturés Omega-3.



CHEF-D'OEUVRE DE L'ALIMENTATION

Un gros oeuf (50 g) fournit :

Énergie	71 calories
Protéines	6 grammes
Matières grasses	5 grammes
Cholestérol	190 mg
Glucides	0 gramme

Pourcentage de l'apport quotidien recommandé :

Vitamine A	8 %
Vitamine E	6 %
Vitamine D	2 %
Folate	15 %
Vitamine B12	30 %
Thiamine	2 %
Niacine	6 %
Riboflavine	15 %
Fer	2 %
Zinc	5 %
Phosphore	6 %

Une portion d'un ou deux oeufs constitue une portion du groupe Viandes et substituts du Guide alimentaire canadien.

Que penser du cholestérol?

Certaines personnes ont arrêté de manger des oeufs parce qu'elles s'inquiétaient du cholestérol et des maladies du coeur. Mais manger moins de cholestérol n'est pas une façon de prévenir les maladies du coeur. En fait, cela risque d'entraîner d'autres problèmes de santé. Pourquoi? En mangeant moins de cholestérol, le corps n'a pas nécessairement tous les éléments nutritifs dont il a besoin. Les recherches récentes montrent que les adultes peuvent consommer un oeuf par jour sans danger.

Si votre cholestérol sanguin vous préoccupe, réduisez la consommation de gras saturés et trans. On les trouve dans les aliments comme les produits de boulangerie et pâtisserie, les aliments transformés ainsi que les garnitures fouettées. Les huiles hydrogénées sont une sorte de gras trans. Essayez de ne pas manger trop de ces aliments contenant des huiles hydrogénées. Prenez le temps de lire les étiquettes.

UNE SAINE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Des oeufs pour les jeunes de coeur

Comment acheter et garder les oeufs

Acheter les oeufs :

Lorsque vous achetez des oeufs, vérifiez bien s'ils sont :

- réfrigérés
- propres
- ne sont pas fendus
- de catégorie A

La date « meilleur avant » sur l'emballage indique pendant combien de temps les oeufs resteront de catégorie A.

Il s'agit d'environ 28 à 35 jours après qu'ils ont été emballés. Ensuite, vous pouvez toujours utiliser les oeufs pour préparer des plats, des oeufs à la coque ou des oeufs brouillés, mais ils ne seront pas aussi bons si vous les faites pocher ou frire.



Entreposage des oeufs :

Les oeufs restent frais si vous les gardez dans leur carton dans un réfrigérateur. Le carton empêche les oeufs d'absorber les saveurs et odeurs venant d'autres aliments. Il est aussi utile pour se rappeler de la date « meilleur avant ».

On peut congeler les oeufs crus. Battez-les pour les mélanger et conservez-les dans un contenant hermétique. Au moment de les utiliser, laissez-les décongeler au réfrigérateur. Utilisez-les dans des préparations qui seront bien cuites. Trois cuillères à soupe (45 ml) d'un oeuf entier dégelé peuvent remplacer un gros oeuf.

Oeufs cuits :

Vous devriez manger les oeufs dès qu'ils sont prêts. C'est la même chose pour les aliments contenant beaucoup d'oeufs. Si vous n'allez pas manger vos oeufs immédiatement, gardez-les au réfrigérateur. Vous pouvez faire réchauffer les restes de plats à base d'oeufs avant de les manger.

Conservation des oeufs (réfrigérés)

Oeufs frais en coquille
Jaunes ou blancs d'oeuf utilisés
Oeufs cuits durs
Plats à base d'oeufs
Oeufs marinés
Oeufs entiers congelés (mêlés)

Conservation

date « meilleur avant »
de 2 à 4 jours
1 semaine
de 3 à 4 jours
1 mois
4 mois



NOTE

Les recherches récentes montrent que les adultes peuvent consommer un oeuf par jour sans danger.

Des oeufs pour les jeunes de coeur

Recettes avec des oeufs

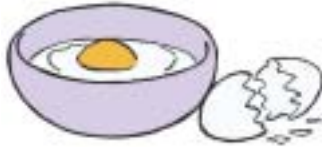
Oeufs au micro-ondes

(1 portion)

Préparation : 1 minute

Cuisson : 45 secondes

Attente: 1 minute



Dans un petit bol ou une tasse, faire fondre 1/2 c. à thé (2 ml) de beurre à puissance élevée (100 %) pendant 15 secondes. Faire tourner le bol afin d'enduire de beurre tout l'intérieur. Casser un oeuf dans le bol et percer le jaune avec un cure-dent ou une fourchette. Couvrir le bol d'une pellicule plastique en laissant une petite ouverture pour laisser échapper la vapeur. Cuire au micro-ondes à puissance mi-élevée de 45 secondes à 1 minute ou jusqu'à cuisson désirée. Laisser reposer de 1 à 2 minutes sans enlever la pellicule plastique.

Pour un repas complet, servir avec une tranche de pain de blé entier grillée, un morceau de fromage et un verre de jus d'orange.



Oeufs marinés

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 12 minutes

Macération : 2 jours



Bouillir une douzaine d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient cuits durs. Enlever la pellicule sur les oeufs et les diviser dans deux contenants de 1 pinte ou 1 litre munis de couvercles. Dans une petite casserole, mélanger 1 tasse (250 ml) de vinaigre blanc, 1 tasse (250 ml) d'eau, 1 c. à soupe (15 ml) de sucre, 2 c. à thé (10 ml) d'épices à marinade et 1 c. à thé (5 ml) de sel. Couvrir et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 10 minutes. Si désiré, filtrer le liquide dans un coton-fromage et verser la moitié de la préparation de vinaigre chaud dans chaque bocal. Visser le couvercle. Garder au réfrigérateur deux jours. Les oeufs marinés se conserveront un mois au réfrigérateur. Pour une méthode plus rapide de mariner les oeufs, placer les oeufs cuits durs écaillés dans le jus de marinade ou le jus de betteraves marinées. Réfrigérer 2 jours avant de servir.



NOTE
Gardez les
oeufs crus ou
cuits au
réfrigérateur.

Des oeufs pour les jeunes de coeur

Recettes avec des oeufs

Frittata (4 portions)

Préparation : 8 minutes

Cuisson : 13 minutes



Battre 8 oeufs avec 1/2 tasse (125 ml) d'eau tiède ou de bouillon. Assaisonner de sel et de poivre et ajouter 2 tasses (500 ml) de légumes, viande, poulet ou fruits de mer cuits et hachés. À feu modéré, faire fondre 2 c. à soupe (30 ml) de beurre dans une poêle de 10 po (25 cm) allant au four. Verser le mélange d'oeufs dans la poêle. Cuire à feu mi-doux. Soulever les bords pour laisser les oeufs liquides en dessous. La frittata est prête lorsqu'elle devient solide, mais reste toujours humide sur le dessus. Il faut compter environ 10 à 15 minutes. Saupoudrer 1/2 tasse (125 ml) de fromage râpé. Placer sous le gril environ 3 minutes pour faire fondre le fromage. Diviser en pointes.

Pour un repas complet, servir avec une salade de légumes, un petit pain et un fruit comme dessert.

Burger aux oeufs (1 portion)

Préparation : 2 minutes

Cuisson : 2 minutes



Faire cuire un oeuf au micro-ondes ou le faire frire. Le placer sur un pain hamburger réchauffé. Ajouter une tranche de fromage, de la laitue et une tranche de tomate, au goût.

Pour un repas complet, servir avec un verre de lait et une salade de fruits.



NOTE

Les oeufs sont une excellente façon de consommer des protéines.

Liste de vérification pour une alimentation saine

Quels changements pourraient vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires?

Suivez la liste ci-dessous pour vous décider.

Je mange au moins trois repas par jour aux mêmes heures.

Oui Non

Vous devez manger une variété d'aliments venant des quatre groupes alimentaires. Vous obtiendrez ainsi les protéines, vitamines, minéraux et l'énergie dont vous avez besoin. Les repas et les goûters à intervalles réguliers vous aident à vous donner de l'énergie. En consommant des repas régulièrement, vous serez certain de manger suffisamment.



Je mange 5 portions ou plus de céréales par jour. Au moins 3 portions sont des grains entiers.

Oui Non

Les céréales contiennent des glucides qui nous donnent de l'énergie. Elles procurent aussi de la vitamine B et du fer pour garder le sang en santé. Le pain et les céréales de grains entiers ainsi que le son contiennent beaucoup de fibres. Les fibres et les liquides sains comme l'eau, les jus et le lait aident à éviter la constipation.

Je mange 5 portions ou plus de légumes et fruits chaque jour.

Oui Non

Les légumes et les fruits nous donnent beaucoup de vitamines et minéraux. On y trouve aussi des fibres. Pour obtenir les vitamines A et C, il faut manger des légumes vert-foncé et des fruits orange.

Je mange 2 portions ou plus de produits laitiers par jour.

Oui Non

Les produits laitiers sont une bonne source de calcium et ils contribuent à rendre les os résistants.

Je bois au moins de 6 à 8 verres de liquide chaque jour sans compter le café ou le thé.

Oui Non

Les liquides aident à prévenir la constipation et la déshydratation.

UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Liste de vérification pour une alimentation saine

Quels changements pourraient vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires?

J'essaie de ne pas trop consommer de sel, d'alcool, de café et de thé.

Oui Non

La plupart d'entre nous consommons plus de sel que nous en avons besoin. Diminuez votre quantité de sel en choisissant des aliments moins salés et en prenant moins de sel pour ajouter dans vos repas ou pour préparer les aliments. La plupart des adultes ne doivent pas consommer plus d'une boisson alcoolique par jour. Une trop grande consommation peut entraîner des problèmes pour la santé. Le café et le thé empêchent votre corps d'obtenir le fer et le calcium des autres aliments. Essayez de boire moins de 2 à 4 tasses de café et de thé chaque jour.

Avant de prendre des vitamines ou des minéraux sous forme de comprimé, j'en discute avec mon médecin, une diététiste ou une nutritionniste.

Oui Non

Prendre des vitamines et des minéraux peut être utile, mais ne peut remplacer une saine alimentation. Les grandes quantités de ces produits ne sont pas recommandées. Votre médecin, nutritionniste ou pharmacien pourra vous aider à décider ce qui vous convient. D'autres médicaments peuvent influencer la façon dont votre corps se sert des nutriments.

Je fais de l'activité régulièrement.

Oui Non

Faire de l'exercice régulièrement est une bonne façon de s'ouvrir l'appétit. Cela permet aussi de dépenser de l'énergie. Par conséquent, vous mangerez plus pour fournir à votre corps les vitamines, minéraux et protéines dont il a besoin.

Avez-vous répondu **Oui** à toutes les questions? Félicitations!
Si vous avez répondu **Non**, vous devrez peut-être faire certains changements dans votre alimentation.



NOTE

Changer vos habitudes alimentaires est bon pour votre santé.

Sources de calcium autres que les produits laitiers

En quoi consiste le calcium?

Le calcium est l'un des nombreux minéraux dont nous avons besoin pour rester en santé. Il sert à rendre nos dents et nos os sains et solides. Il aide aussi les muscles et les nerfs à fonctionner convenablement.

Pourquoi choisir des sources de calcium autres que les produits laitiers?

Certaines personnes ne boivent pas de lait et ne mangent pas de yogourt ni de fromage. Dans ce cas, elles peuvent :

- avoir une allergie aux produits laitiers;
- ne pas pouvoir digérer le lactose contenu dans les produits laitiers;
- ne pas aimer les produits laitiers; ou
- ne pas consommer de produits laitiers pour des raisons personnelles ou religieuses.

Si vous ne consommez pas de produits laitiers, vous devez avoir du calcium d'autres aliments.



De combien de calcium avez-vous besoin?

Âge	Calcium nécessaire par jour
19 à 50 ans	.1 000 mg
51 à 70 ans et plus	.1 200 mg

Pourquoi la vitamine D est-elle importante?

La vitamine D aide le corps à absorber le calcium. Il n'y a seulement que quelques aliments autres que les produits laitiers qui contiennent de la vitamine D :

- les jaunes d'œufs
- le poisson
- le foie
- les boissons et aliments fortifiés contiennent de la vitamine D ajoutée. Par exemple, c'est le cas de la margarine sans produits laitiers et des boissons au soya fortifiées.

Si vous ne mangez pas beaucoup de ces aliments, vous devrez penser à prendre un supplément. Si vous prenez des multivitamines, elles comprendront peut-être de la vitamine D. Vérifiez bien sur l'étiquette du produit. On peut aussi obtenir de la vitamine D en passant un peu de temps au soleil.

De combien de vitamine D avez-vous besoin?

Âge	Vitamine D nécessaire par jour
0 à 50 ans	.200 UI
50 à 70 ans	.400 UI
71 ans et plus	.600 UI








Comment obtenir suffisamment de calcium de sources autres que les produits laitiers?

Choisissez vos aliments avec soin. Regardez sur cette fiche la liste des aliments comprenant du calcium. Si vous ne mangez pas assez de ces aliments, vous aurez peut-être besoin d'un supplément de calcium.

UNE SAINÉ
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Sources de calcium autres que les produits laitiers

Par comparaison, 1 tasse de lait de vache 2 % contient environ 300 mg de calcium.

	Grosseur d'une portion	Quantité de calcium par portion (mg)	
Légumineuses			
Tofu (fait de calcium)	100 g (1/3 de tasse)	100	
Tofu (fait de nigari)	100 g (1/3 de tasse)	105	
Soya, cuit	1/2 tasse	90	
Haricots blancs, cuits	1/2 tasse	65	
Hoummos	1/2 tasse	60	
Petits haricots blancs ronds, cuits	1/2 tasse	60	
Haricots pinto ou pois chiches, cuits	1/2 tasse	40	
Noix et graines			
Graines de sésame entières	2 c. à soupe	175	
Tahini	2 c. à soupe	125	
Amandes, sèches et rôties	1/4 tasse	90	
Beurre d'amande	2 c. à soupe	85	
Noix du Brésil ou noisettes	1/4 tasse	65	
Légumes			
Chou vert frisé, cuit	1/2 tasse	100	
Feuilles de navet, cuites	1/2 tasse	95	
Feuilles de betterave, cuites	1/2 tasse	85	
Bok choy, cuit	1/2 tasse	75	
Okra surgelé, cuit	1/2 tasse	75	
Feuilles de pissenlits	1/2 tasse	55	
Haricots jaunes, verts	1/2 tasse	55	
Feuilles de moutarde, cuites	1/2 tasse	50	
Rutabaga, cuit	1/2 tasse	40	
Brocoli, cuit	1/2 tasse	35	
Tomates, en conserve	1/2 tasse	35	
Panais, cuit	1/2 tasse	30	
Poisson			
Saumon Sockeye, en conserve avec les os	100 g	230	
Saumon rose, en conserve avec les os	100 g	210	
Sardines	11 petites	210	
Huîtres	1/2 tasse	120	
Pétoncles, cuits à la vapeur	7 pétoncles	105	
Crevettes, en conserve	1/2 tasse	75	
Fruits			
Orange	1 moyenne	55	
Figues sèches	2 moyennes	30	
Boisson sans produits laitiers			
Boisson de soya ou de riz fortifiée	1 tasse	300	
Céréales			
Amarante, bouillie	1/2 tasse	150	
Farine de blé entier	1 tasse	40	
Autres aliments			
Mélasses verte	1 c. à soupe	145	
Mélasses ordinaire	1 c. à soupe	40	

NOTE
Le calcium sert à rendre nos dents et nos os sains et solides.

Prévenir la constipation

La constipation consiste à avoir des douleurs ou de la difficulté à faire des selles.

De nombreuses personnes âgées ont ce problème. La constipation peut souvent être plus grave que tout simplement inconfortable. Une constipation grave peut exiger une visite à l'hôpital. Essayer d'avoir des mouvements réguliers et choisir des habitudes saines est une bonne idée.

Que faire pour éviter la constipation :

Si vous décidez d'apporter des changements, donnez-vous du temps pour y arriver. Votre corps a besoin de plusieurs jours pour s'ajuster.

Ayez une routine régulière :

- Essayez d'aller à la toilette dès que vous en avez envie.
- Si vous êtes constipé, essayez de faire vos selles à la même heure à tous les jours. En général, après un repas est le bon moment.
- N'oubliez pas que tout le monde a un corps différent et que la routine changera d'une personne à l'autre.

Buvez au moins 6 à 8 tasses de liquide par jour :

- Les liquides facilitent les mouvements.
- L'eau, le jus, le lait et les soupes sont de bonnes solutions.
- La consommation régulière de café, de thé et de boissons gazeuses à base de cola n'est pas une aussi bonne idée. La caféine de ces boissons élimine les liquides de votre corps.
- Certaines personnes aiment ajouter du jus de fruits dans l'eau pour lui donner du goût. Essayez du citron, de l'orange ou du jus de canneberge.
- Lorsqu'il fait chaud, buvez un verre de plus de liquide par jour.
- Si vous avez des problèmes de cœur, de vaisseaux sanguins ou de reins, parlez-en à votre médecin avant de changer la quantité de liquide que vous consommez.



UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Prévenir la constipation

Que faire pour éviter la constipation :

Mangez chaque jour des aliments contenant des fibres.

Les fibres aident à éliminer les déchets de votre système digestif.

- Mangez beaucoup de pains et de céréales de grains entiers.
- Mangez des fruits et légumes.
- Mangez des pruneaux et buvez des jus de pruneaux. Ils contiennent un laxatif naturel ainsi que des fibres.
- Le son contient beaucoup de fibres. Il est facile de manger du son en en mettant sur la soupe, les plats, le yogourt ou les céréales chaudes. Cela vous simplifiera les choses si vous avez de la difficulté à mâcher.
- Pour ajouter plus de fibres à votre alimentation, augmentez graduellement la quantité consommée. Ajoutez-en un peu à chaque jour pendant 2 à 3 semaines. Vous éviterez ainsi d'avoir l'estomac gonflé et d'avoir des gaz.
- Voici quelques bonnes sources de fibres : son naturel; céréales de son; muffins de son; farine faite de grains entiers; pains faits de grains entiers; lentilles; pois fendus et haricots; céréales de grains entiers comme Red River^{MC}, Shredded Wheat^{MC} et Grapenut Flakes^{MC}; noix; graines; légumes et fruits.

Restez actif à chaque jour :

- L'exercice évite la constipation. Il suffit de marcher, de s'étirer, de faire un peu de travail de maison, de nager ou de faire de la bicyclette.
- Trouvez des activités que vous aimez. Vous resterez actif plus facilement si vous choisissez des exercices que vous appréciez.

N'utilisez pas trop de laxatifs :

- Utilisez les laxatifs pendant une courte période et seulement au besoin. Si vous vous en servez depuis longtemps, parlez-en à votre médecin.
- Vous servir de laxatifs trop longtemps peut causer la constipation ou empirer les choses. Vos intestins finiront par avoir besoin des laxatifs pour bien fonctionner.



NOTE

L'exercice évite la constipation. Il suffit de rester actif.

L'eau est bonne pour vous!

Nos corps ont besoin d'eau pour rester en santé.

C'est une bonne habitude que de boire de l'eau tous les jours. Vous devez boire de 6 à 8 tasses de liquide. Au moins 3 ou 4 de ces tasses doivent être de l'eau.

Vous n'aurez pas toujours soif, même lorsque votre corps a besoin d'eau. Voici les signes qui vous disent que vous devriez boire plus de liquide :

- Vous avez la langue et la bouche sèches
- Vous vous sentez fatigué et vous avez les idées embrouillées
- Vous avez moins d'urine et une urine plus foncée qui sent mauvais
- Vous vous sentez étourdi en vous levant de votre lit ou d'un fauteuil
- Vous êtes constipé

Vous devriez boire plus d'eau lorsque :

- Il fait très chaud dans votre maison ou à l'extérieur
- Vous faites de l'exercice
- Vous prenez des pilules qui vous font éliminer l'eau
- Vous faites de la fièvre, vomissez ou avez la diarrhée
- Vous faites de l'hyperglycémie
- Vous mangez beaucoup de fibres

Comment arriver à boire plus d'eau :

- Commencez graduellement. Buvez un peu plus d'eau chaque jour. Votre corps aura besoin d'un peu de temps pour s'habituer à la quantité d'eau supplémentaire.
- Buvez de l'eau chaude, tiède ou froide. Si vous aimez l'eau froide, conservez une bouteille ou une cruche au frigo.
- Faites-vous penser à boire de l'eau. Gardez un verre d'eau sur votre table à portée de la main.
- Buvez de l'eau le matin. On a habituellement soif en se levant le matin.
- Prenez l'habitude d'en boire au moins un verre avec les repas et goûters. Essayez de prendre une petite gorgée d'eau avec chaque bouchée.
- Essayez de boire avec une paille. Ou encore avec une bouteille munie d'une paille comme celle que l'on vend pour le sport.
- Nettoyez les pailles, bouteilles et verres tous les jours. Lavez votre verre quelques fois par jour.
- Aromatisez votre eau. Ajoutez une tranche de citron pour lui donner un petit goût.



UNE SAINNE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

L'eau est bonne pour vous!

Nos corps ont besoin d'eau pour rester en santé.

Autres liquides que vous pouvez boire :

- jus de fruits
- lait
- boissons au soya ou au riz
- boissons gazeuses
- tisanes
- thé ou café décaféiné

Vous pouvez aussi manger de la soupe, des sucettes glacées (popsicle), du jello. Ils sont surtout faits de liquide.



Que faire si je suis diabétique ou que je fais de l'embonpoint?

- Choisissez les boissons ne contenant pas de sucre.
- Changez le jus ou les boissons ordinaires pour des boissons diètes et les sucettes glacées sans sucre.

Que penser de l'alcool?

- Ne consommez pas trop d'alcool.
- Demandez à votre médecin si vous devriez continuer à en consommer.

Que faire avec le café et le thé?

- Ne buvez pas plus de 3 à 4 tasses de café et de thé avec de la caféine par jour. La caféine élimine l'eau de votre corps. Si vous buvez régulièrement du café ou du thé, vous devez boire plus d'eau.
- Vous pouvez boire plus de tisane, de café ou de thé décaféiné.



NOTE

Prenez l'habitude de boire de l'eau tous les jours. Buvez de 6 à 8 tasses de liquide.