

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?

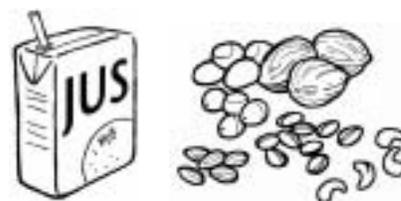
1 tasse de lait
un bout de fromage (3 po x 1 po x 1 po)
3/4 de tasse de yogourt

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 SAINNE
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.