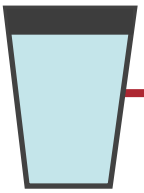
Un guide pour manger et boire sainement

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

Utilisez la méthode des assiettes pour planifier des repas et des collations sains :

En modifiant légèrement vos habitudes alimentaires au fil du temps, vous pouvez améliorer votre santé !

Consacrez ½ de votre assiette aux **légumes et aux fruits**. Exemples : légumes verts feuillus, baies et légumes aux couleurs vives.



Faites de **l'eau** votre boisson de prédilection.

Consacrez ¼ de votre assiette aux **aliments protéinés**. Exemples : poissons gras (par exemple, le saumon), lentilles, noix et produits laitiers à faible teneur en matières grasses.

Consacrez ¼ de votre assiette à des **céréales complètes**. Exemples : riz brun, quinoa, boulgour, avoine, pain et pâtes à grains entiers.

Si vous êtes préoccupé par vos habitudes alimentaires ou votre consommation de boissons, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Pour de plus amples renseignements sur la saine alimentation, consultez le **Guide alimentaire canadien**. Apprenez-en davantage sur les exemples d'aliments sains de chaque groupe alimentaire à partir de la page 3.

Utilisez la méthode des mains pour vous aider à mesurer la taille des portions :

Une portion de protéines, c'est
1 paume

Une portion de légumes ou de fruits est
1 poing

Une portion de céréales complètes ou de légumes féculents correspond à
1 main en coupe

Une portion de graisses saines est
1 pouce

Aux repas, visez :

- Au moins 2 portions de légumes non féculents ou de fruits ; et ,
- 1 portion de chaque : protéines, céréales complètes ou légumes féculents, et graisses saines

Conseils généraux et messages clés :

Choisissez des aliments plus pauvres en sodium, en sucre et en graisses saturées. Si l'aliment est en conserve, veillez à égoutter le liquide et à le rincer soigneusement avant de le consommer.

Choisissez des légumes et des fruits frais, congelés ou en conserve colorés, en vous concentrant plus souvent sur les légumes.

Les légumes féculents (par exemple, les pommes de terre, les ignames, le maïs, le navet, le panais) peuvent être inclus pour remplacer les aliments à base de céréales complètes dans votre assiette.

Choisissez plus souvent des légumes et des fruits entiers que des jus pour augmenter les fibres, améliorer la digestion et réduire la consommation de sucre

Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, notamment du lait, des yaourts et du fromage à faible teneur en matières grasses. Ces aliments sont riches en calcium et certains sont enrichis en vitamine D, deux nutriments dont les personnes âgées ont davantage besoin.

Utilisez des graisses insaturées saines (par exemple, l'huile d'olive, l'huile d'avocat, l'huile d'arachide) pour cuisiner et dans les assaisonnements de salade.

Ajoutez si possible des graisses saines, comme les noix, les graines et les avocats, à vos repas et à vos collations.

Référez-vous à l'assiette saine lorsque vous planifiez vos collations et faites attention à la taille des portions.

Idées pour des aliments sains

La section suivante donne des exemples d'aliments riches en nutriments et bénéfiques pour la santé et le bien-être général !

Ces aliments peuvent vous inspirer lorsque vous êtes :

- Planifier des repas et des collations en utilisant la méthode des assiettes
- Faire l'épicerie et vouloir y inclure une variété d'aliments sains
- Choisir des options de menu plus saines au restaurant

Fruits et légumes

Légumes (frais, congelés, en conserve, séchés)	**Fruits** (frais, congelés, en conserve, séchés)
• Feuillus : laitue romaine, épinards, chou frisé, choux, chou vert, roquette. • Crucifères : brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles, pak-choï. • Plante tige : tête de violon, asperge • Bulbe : fenouil, ail, poireau, oignon, échalote, oignon de printemps. • Racine : patate douce, carotte, navet, panais, radis, betterave. • Légumes-fruits : tomate, poivron, concombre, courgette, aubergine, avocat, olive, courge, citrouille • Champignons, algues	• Baies : myrtilles, mûres, framboises, fraises, canneberges, baies dorées, groseilles, raisins. • Agrumes : orange, citron, lime, mandarine, pamplemousse, pomelo. • Fruits à noyau : pêche, nectarine, prune, abricot, cerise, mangue, datte. • Fruits à pépins : Pomme, poire • Melons : pastèque, cantaloup, melon de miel, melon crenshaw. • Fruits tropicaux : banane, ananas, grenade, fruit de la passion, fruit du dragon, noix de coco, kiwi, litchi, figue de Barbarie.

Aliments protéinés

Protéines d'origine animale (fraîches, congelées, en conserve)	**Protéines d'origine végétale** (fraîches, congelées, en conserve)
• Poissons gras : saumon, thon, truite, hareng, maquereau, colin, sardines, anchois. • Mollusques et crustacés : crevettes, écrevisses, crabe, homard, palourdes, coquilles Saint-Jacques, huîtres, moules. • Produits laitiers (à faible teneur en matières grasses) : lait, kéfir, yaourt, fromage. • Volaille et œufs : poulet, dinde, caille, canard, faisan. • Viande maigre et gibier : bœuf, porc, agneau, chèvre, cerf, orignal.	• Noix et beurres de noix : noix, cacahuètes, noisettes, macadamia, amandes, noix de cajou, pistaches, noix de pécan. • Graines : citrouille, chanvre, tournesol, lin, sésame, chia. • Légumineuses : pois chiches, pois, lentilles, haricots (par exemple, haricots rouges, noirs). • Soja : edamame, tofu, tempeh, boisson de soja. • Substituts de viande d'origine végétale • Seitan • Levure nutritionnelle

Céréales complètes

Grains entiers
• Riz brun, riz sauvage • Avoine, gruau, crème de blé • Pâtes à grains entiers, pain, bannock, craquelins, céréales • Quinoa, boulgour, orge, sarrasin, amarante, millet, épeautre, seigle • Maïs soufflé