

# LA NUTRITION ET VOTRE FAMILLE

Renseignements de base sur la nutrition pour vous aider, vous et votre famille, à manger sainement



## LE RÔLE DES ALIMENTS

Les aliments sont le carburant qui permet à l'organisme de fonctionner en continu. Ils fournissent les nutriments essentiels dont l'organisme a besoin pour demeurer en santé. Les glucides, les protéines et les matières grasses constituent les trois nutriments les plus importants.

LES GLUCIDES	LES PROTÉINES	LES MATIÈRES GRASSES
<p>sont la principale source d'énergie de l'organisme. On les trouve dans les pâtes, le pain, le riz et les céréales, ainsi que les fruits et les légumes.</p> <p><i>Dans la mesure du possible, choisissez des produits à grains entiers.</i></p>	<p>contribuent à la formation et au maintien des muscles, de la peau, des ongles et des cheveux. Elles donnent de l'énergie et permettent de combler la faim. La viande, le poulet et le poisson sont d'excellentes sources de protéines. Les substituts de la viande, dont les œufs, le lait, le fromage, les légumineuses, les noix et le tofu représentent des options plus abordables.</p>	<p>correspondent aux nutriments dont l'organisme a le moins besoin. Il existe de bons gras et de mauvais gras. Les gras naturels, présents dans des aliments comme le poisson, l'avocat, les noix et le tofu, sont de bons gras. Cependant, il est recommandé de limiter les gras présents dans les fritures, les pâtisseries et les gâteaux.</p> <p><i>Lorsque vous faites la cuisine, utilisez des matières grasses plus saines, comme l'huile d'olive ou de canola. Réduisez les quantités de beurre et de shortening.</i></p>

**CONSEIL :**  
Tous les aliments peuvent faire partie d'un régime sain. La solution réside dans l'équilibre, la modération et le choix plus fréquent d'aliments plus sains.

## GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Le Guide alimentaire canadien est un excellent outil. Il permet de planifier des repas nutritifs en déterminant la quantité exacte de vitamines, de minéraux et de nutriments dont l'organisme a besoin.

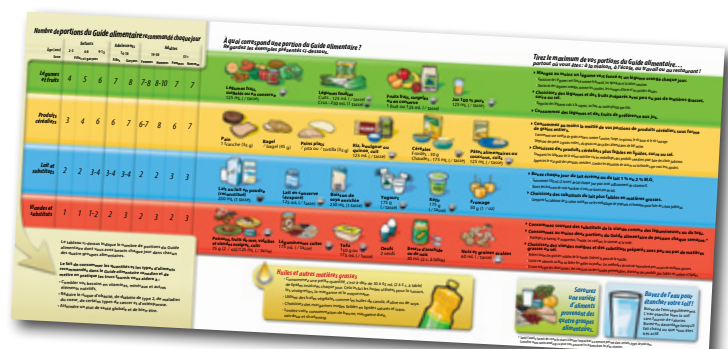
Le Guide divise les aliments en quatre catégories :

- \* Fruits et légumes
- \* Produits céréaliers
- \* Lait et substituts
- \* Viandes et substituts

De plus, le Guide établit les portions et les quantités exactes qu'il faut consommer dans chaque groupe alimentaire, selon l'âge et le sexe.

**CONSEIL :**  
On peut déguster des aliments plus sains tous les jours, comme les pommes, les carottes et le lait faible en gras.

Procurez-vous un exemplaire du Guide alimentaire canadien au cabinet du médecin, au centre communautaire, à la bibliothèque ou en ligne, à l'adresse suivante : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire).



# COMMENT PRÉPARER UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Pour préparer un repas équilibré, choisissez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* en respectant les portions recommandées. Remplissez la moitié de votre assiette de légumes, un quart de l'assiette de viande ou de substituts et l'autre quart de produits céréaliers. Accompagnez votre assiette d'un fruit et d'un verre de lait : vous obtiendrez un repas équilibré! Voici quelques suggestions de départ.

## DÉJEUNER :

Deux rôties de pain à grains entiers tartinées de beurre d'arachide + une pomme + un verre de lait

CONSEIL : Une portion de beurre d'arachide = la taille des extrémités de vos deux pouces

## DÎNER :

Sandwich au thon sur pain à grains entiers + carottes et céleri + pêches en conserve dans l'eau

## SOUPER :

Plat unique facile à préparer + verre de lait + banane



La moitié de votre assiette : légumes. Une portion = la grosseur de votre poing.

Un quart de l'assiette : produits à grains entiers. Une portion = une balle de tennis.

L'autre quart de l'assiette : viande ou substitut. Une portion = un paquet de cartes.



### CONSEIL :

Il est recommandé de consommer moins souvent des aliments à teneur élevée en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel. Les croustilles, les boissons gazeuses et les biscuits en constituent quelques exemples.

## PLATS UNIQUES FACILES À PRÉPARER

Essayez l'une de ces recettes simples pour préparer un souper délicieux qui plaira à toute la famille. Donne 4 portions

Groupe alimentaire Repas	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Viande et substituts	Sauce	Préparation
Pâtes au bœuf haché	2 tasses (300 g) de pâtes, non cuites	2 tasses de champignons, tranchés 1 tasse d'oignons, hachés 2 gousses d'ail, émincé	500 g à 600 g de bœuf haché cru et extra-maigre	2 tasses de tomates en conserve ou de sauce pour pâtes 2 cuillerées à soupe de pâte de tomates	Bœuf haché : faire chauffer la poêle non adhésive à feu moyen ou élevé. Faire cuire pendant 10 minutes ou faire brunir, en remuant fréquemment.
Pâtes au thon	2 tasses (300 g) de pâtes, non cuites	1 tasse de carottes et 1 tasse de pois, surgelés ou frais	1 boîte (170 g) de thon, égoutté	1 boîte de soupe aux champignons	
Riz aux haricots	1 tasse (200 g) de riz, non cuit	2 tasses de maïs, surgelé ou frais 1 tasse d'oignon, haché 2 gousses d'ail, émincé	1 boîte (540 ml) de haricots, égouttés	1 tasse de tomates en boîte, sautées	

1. Faire cuire des pâtes ou du riz dans de l'eau bouillante. Égoutter et réserver.
2. Faire sauter des légumes dans une poêle non adhésive jusqu'à l'obtention d'une consistance tendre. Ajouter la viande ou les substituts et la sauce aux légumes; faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes ou faire cuire à point.
3. Incorporer les pâtes ou le riz au mélange, en remuant les ingrédients. Saler et poivrer au goût et servir.

### FICHE D'INFORMATION D'À TABLE EN FAMILLE



Food Banks  
Canada



Banques alimentaires  
Canada

Pour obtenir de plus amples renseignements sur À table en famille, consultez le [www.atableenfamille.ca](http://www.atableenfamille.ca). Banques alimentaires Canada a produit cette fiche d'information grâce à l'appui de Nestlé Canada. Pour obtenir de plus amples renseignements sur Banques alimentaires Canada, consultez le [www.banquesalimentairescanada.ca](http://www.banquesalimentairescanada.ca). © Banques alimentaires Canada, 2011. Tous droits réservés. Autorisation de réimpression intégrale à des fins non commerciales seulement.