

PLEINE PUISSANCE

Te nourrir d'aliments bons pour toi peut t'aider à te sentir en pleine forme ! Si tu changeais au moins une chose dans ton alimentation, tu pourrais en retirer des avantages étonnants. Voici 5 suggestions inspirantes et énergisantes.

1

UN DÉJEUNER QUI RAPPORTE

Un déjeuner nutritif stimule ton esprit et te donne l'énergie nécessaire pour bien commencer ta journée. Lorsque tu sautes ce repas, ta concentration et ta capacité à retenir l'information diminuent.

PENSES-Y : Prendre un déjeuner équilibré chaque jour, ça rapporte. Tu manques de temps le matin ? Mange des céréales ! Ajoutes-y un mélange d'aliments riches en nutriments comme des fruits, des noix et des graines.

CRÉE UN BOL À TON GOÛT

Prépare un bol plein d'ingrédients nutritifs, tu resteras alerte jusqu'au dîner.

BASE : Pour te sentir rassasié plus longtemps, choisis tes céréales de grains entiers préférées.

FRUITS : Pour ajouter des vitamines et une petite touche sucrée, essaie des dattes hachées, des bleuets juteux ou des morceaux de kiwi.

NOIX ET GRAINES : Pour que ça croque sous la dent et pour faire durer ton énergie, ajoute des graines de tournesol ou de citrouille, ou encore, des noix de Grenoble ou des arachides hachées.

PRODUIT LAITIER : Pour compléter le tout avec une touche de fraîcheur et des protéines, ajoute du lait ou du yogourt.



Conseil pour emporter

Dépose les céréales, les fruits, les noix et les graines dans un contenant en plastique. Mets du lait ou du yogourt dans un contenant séparé et ajoute-le lorsque tu es prêt à manger.

2

SOIS FUTÉ DANS TES PORTIONS

Une grosse portion dans une grande assiette et des formats géants de grignotines peuvent t'inciter à manger même si tu n'as pas très faim. Dans d'autres situations, tu peux manger trop par distraction, comme en regardant la télévision ou en jouant à un jeu vidéo.

Alors ?

Quand tu manges plus que ce dont ton corps a besoin, tu peux te sentir trop plein et amorphe; bref, tu as juste le goût de ne rien faire.

PENSES-Y : Sois plus souvent attentif aux signaux que ton corps t'envoie. Mange quand tu as faim et arrête lorsque tu es rassasié, c'est-à-dire avant de ressentir de l'inconfort. Un truc : éteins toute forme d'écran afin de mieux porter attention à tes signaux.

Astuce pour ajuster tes portions

Sers ta collation dans un bol de format individuel au lieu de piger directement dans le sac. Voilà qui t'aidera à manger la quantité dont tu as réellement besoin.



3

BOIS INTELLIGEMMENT

Ce que tu bois durant la journée peut avoir un effet impressionnant sur ta santé et ton énergie.

Démêle les lettres du jeu ci-dessous pour former des mots. Trouve ensuite les paires.

uea
mitanévie
tial prapéf
soinsob
quegéterine
aeu ud
trobine

1. _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _
2. _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _
3. _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _
4. _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _

- A. Pratique et rafraîchissante, ton corps l'adore et en a besoin.
- B. Eau coûteuse à la mode qui te fournit des éléments nutritifs qui sont déjà dans les aliments que tu manges.
- C. Préparé à la maison avec du yogourt, du lait et des fruits, il est rassasiant et riche en nutriments. Acheté dans une épicerie ou un restaurant, il peut être aromatisé avec des sirops très sucrés.
- D. Prise en trop grande quantité, elle peut causer de l'insomnie, de l'irritabilité et des battements de cœur irréguliers.

PENSES-Y : Lorsque tu as soif, l'eau devrait autant que possible être ton premier choix. À d'autres occasions, opte pour des boissons riches en nutriments comme le lait.

RÉPONSES
Mots démelés : 1. eau vitaminée; 2. lait frappé; 3. boisson énergétique; 4. eau du robinet. Paires : 1-B; 2-C; 3-D; 4-A.

4

LE DÉFI DES LÉGUMES

Voilà un petit changement à tes habitudes alimentaires très facile à faire.

Pourquoi ? Parce qu'une grande variété de légumes s'offre à toi. Les légumes augmentent ton apport en vitamines, minéraux et autres nutriments pour être en bonne santé.

PENSES-Y : Mets des légumes dans ton sac à lunch pour ta collation. Plus ils sont colorés, mieux c'est.

SUGGESTIONS SUBLIMES

- * Tomates cerises juteuses
- * Edamames dans leur gousse
- * Minicarottes croquantes
- * Morceaux de brocoli cru
- * Lanières de poivron doux rouge, jaune, orange ou vert



Truc trempette

Tout a meilleur goût accompagné d'une trempette. Celle-ci ne prend que quelques minutes à préparer. Ajoute quelques cuillerées de salsa à du yogourt nature. Mélange bien avec du jus de lime et de la coriandre fraîche si tu en as. Voilà une délicieuse trempette pour les légumes!

5

AMÉLIORE TES COLLATIONS

Les collations très sucrées sont moins rassasiantes et risquent de te faire cogner des clous à ton pupitre peu de temps après les avoir mangées. Voici quelques idées de collations qui t'aideront à faire grimper ton degré d'énergie.

PENSES-Y : Choisis une collation qui contient des glucides, des fibres et des protéines. Cela t'aidera à rester rassasié jusqu'au prochain repas et à maintenir ton énergie pour affronter les défis qui se présentent à toi en classe.



Aussi simple que :

1	+	2	=	3
GLUCIDES ET FIBRES		PROTÉINES		COLLATION RASSASIANTE
↓		↓		↓
Muffin à l'avoine	+	Lait bien froid	=	Un minirepas qui te garde alerte
Pomme croquante et juteuse	+	Petite poignée de noix	=	Une bonne dose d'énergie sur le pouce
Craquelins de grains entiers	+	Houmous	=	Une délicieuse source d'énergie durable
Framboises surgelées	+	Contenant de yogourt	=	Un dessert aussi savoureux que nutritif

FAITES DE PETITS CHANGEMENTS, UN REPAS À LA FOIS. RELEVEZ LE DÉFI DES 100 REPAS.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



Organisé par Les diététistes du Canada
et les diététistes de votre région