

# 5 ÉTAPES POUR MANGER SAINEMENT

Manger sainement offre plusieurs avantages :  
une meilleure santé, plus d'énergie et un sentiment de bien-être. Le secret pour y arriver ?  
Faites progressivement de petits changements à votre alimentation.

## 1 ALLEZ-Y GRADUELLEMENT

La meilleure façon d'atteindre un objectif important comme « **je veux manger plus sainement** » est de le fractionner en plusieurs petits objectifs plus spécifiques.

Commencez par porter attention à vos habitudes alimentaires. Décidez de ce à quoi vous donnerez priorité. Soyez réaliste et allez-y doucement, car changer ses habitudes prend du temps. Pas besoin de faire des changements radicaux pour obtenir des effets positifs !

Voici quelques idées d'objectifs pour partir du bon pied. Choisissez-en un parmi ceux ci-dessous ou rédigez-en un qui vous convienne. Puis passez à la **deuxième étape** et transformez-le en objectif **SMART**.

### Quelques changements nutritifs

- Manger plus de légumes verts feuillus.
- Emporter des collations rassasiantes qui contiennent des protéines et des fibres.
- Cuisiner plus de grains entiers comme le quinoa, le riz brun ou l'orge.
- Boire du lait chaque jour.
- Cuisiner à la maison plus souvent.
- Prendre des repas en famille plus souvent.
- Manger de plus petites portions.
- Autre :



## 2 FIXEZ DES OBJECTIFS SMART

Pensez **SMART** lorsqu'il est temps de déterminer vos petits objectifs ou changements.

L'acronyme **SMART** signifie : **S**pécifique, **M**esurable, axé sur l'**A**ction, **R**éaliste et **T**emporel.

Un objectif formulé de façon habituelle

Je vais manger plus de légumes verts feuillus.

Un objectif formulé selon la méthode SMART

Je vais manger un légume vert feuillu au souper au moins 3 fois cette semaine.

**CONSEILS POUR RÉUSSIR** • Écrire votre objectif et suivre votre progrès peuvent vous aider à maintenir le cap et à rester motivé. Célébrez votre succès et ne soyez pas trop exigeant envers vous-même lorsque vous n'y arrivez pas. Cela fait partie du processus. Ne lâchez surtout pas.

Mon objectif SMART .....

Comment s'est déroulée ma semaine ? .....

# 3

## MANGEZ EN PLEINE CONSCIENCE

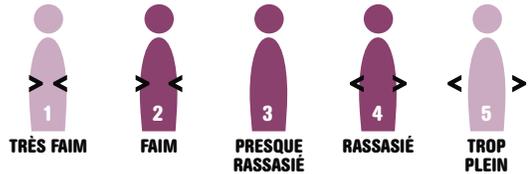
Les publicités montrant des plats irrésistibles, les restaurants offrant d'énormes portions et les formats géants de grignotines peuvent nous inciter à manger sans que nous ayons vraiment faim. Il est également possible de trop manger sans en prendre conscience lorsqu'on est distrait par la télévision, par exemple.

Manger en pleine conscience est une technique qui vise à nous aider à porter attention à ce qu'on mange et à nous arrêter lorsque nous sommes rassasiés. C'est une excellente façon de consommer la quantité d'aliments dont notre corps a réellement besoin, ce qui représente habituellement moins de nourriture que ce que nous mangeons lorsque nous sommes distraits.

### Essayez de mettre plus souvent en pratique ces stratégies efficaces pour manger en pleine conscience :

- Associez-vous à table durant le repas et consacrez-y suffisamment de temps pour apprécier les aliments.
- Éteignez la télévision et mettez de côté votre téléphone intelligent, votre tablette, ainsi que les autres appareils électroniques pour limiter les distractions.
- Déposez votre fourchette entre les bouchées.
- Mangez lentement et portez attention aux goûts et aux textures.
- Mangez lorsque vous avez faim et arrêtez lorsque vous êtes rassasié.

### Écoutez vos signaux de faim et de satiété



Essayez de manger lorsque votre faim atteint le niveau 2 et arrêtez au niveau 4.

### Trucs pour réduire vos portions

Utiliser des assiettes et des bols plus petits peut vous aider à manger des portions plus sensées.

# 4

## PRÉVOYEZ DES COLLATIONS

Prendre une collation est un excellent moyen de calmer votre faim et de vous éviter de trop manger au repas suivant. Souvenez-vous que des collations faibles en nutriments peuvent faire en sorte que vous aurez faim dans une heure ou que vous cognerez des clous au bureau.

Pour rester alerte, prenez une collation nutritive qui contient des protéines et des fibres. Cela vous aidera à avoir de l'énergie et à être rassasié jusqu'au prochain repas.

### Avocat et fromage Ricotta sur pain grillé

Une collation savoureuse et saine qui se prépare en un rien de temps. Un goût frais, des fibres, des protéines et un peu de calcium, que demander de plus ?

- \* Écraser un avocat bien mûr.
- \* Mélanger avec une tasse de fromage Ricotta.
- \* Ajouter le jus d'une lime, une goutte de sauce épicée, quelques morceaux de tomate, de l'ail frais et de l'oignon vert hachés.
- \* Étendre généreusement sur une tranche de pain de grains entiers grillée.
- \* Tout aussi délicieuse servie en trempette avec des légumes.

# 5

## MANGEZ PLUS SOUVENT EN FAMILLE

Manger ensemble est un moyen formidable d'améliorer ses habitudes alimentaires. Des études montrent que les familles qui prennent leurs repas ensemble consomment plus d'aliments nutritifs comme les légumes, les fruits et les produits laitiers.

### Spaghetti aux tomates et à la Feta

Une semaine occupée ? Voici une recette qui se prépare en un tournemain. Pendant que les pâtes cuisent, préparez les autres ingrédients.

#### 4 portions

- 1 paquet (375 g) de spaghetti de blé entier
- 2 tasses (500 ml) de tomates cerises coupées en deux
- 1/3 tasse (75 ml) de basilic frais haché ou déchiré
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 tasse (250 ml) de Feta émiettée
- 1/2 c. à thé (2 ml) de flocons de piment fort (facultatif)



#### Préparation

Dans une grande casserole, faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Égoutter et les remettre dans la casserole. Ajouter les tomates, le basilic, l'huile d'olive, le jus de citron, la Feta et les flocons de piment et mélanger délicatement. Pour obtenir une saveur plus douce, remplacer la Feta par des Bocconcini. Envie de plus de légumes ? Ajouter quelques bonnes poignées de jeunes épinards, de chou vert frisé, de roquette ou même de petits pois.

Pour obtenir plus de recettes et de trucs, visitez [moisdelanutrition.ca](http://moisdelanutrition.ca).

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