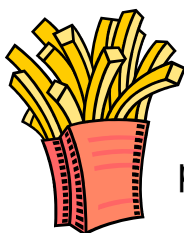


Distortion des portions

La quantité de nourriture que nous consommons est tout aussi importante que le type de nourriture que nous consommons. Plusieurs d'entre nous ressentons le besoin de manger tout ce que contient notre assiette, même lorsque nous n'avons plus faim! Au fil des ans, les portions sont devenues de plus en plus larges. Donc, manger en entier une portion de frites il y a 20 ans ne signifiait pas la même chose que de vider au complet l'assiette de frites aujourd'hui. Réfléchissez à ce qui suit...

Il y a 20 ans...	Aujourd'hui...
Un bagel contenait 240 calories et mesurait 3 pouces de diamètre	Un bagel mesure 6 po, contient 340 calories
Une bouteille (en verre) de boisson gazeuse contenait 6,5 onces	Une bouteille de boisson gazeuse contient 20 oz, 250 cal
Un muffin aux bleuets contenait 210 calories	Un muffin aux bleuets contient 500 cal
Une portion de frites était de 70 g, contenait 210 cal	Une portion de frites est de 200 g, contient 610 cal
Un biscuit mesurait 1½ po, contenait 55 cal	Un biscuit contient 275 cal



Réfléchissez à tous ces changements. Ce qui était autrefois une portion normale de patates frites est aujourd'hui considéré comme une portion pour enfant. Que feriez-vous si, en allant vous choisir une gâterie chez le pâtissier, on vous remettait un biscuit qui mesure 1½ po?



Que se passe-t-il lorsque nous consommons trop de calories?

Tenez compte de la taille des portions et dans quelle mesure elle vous affecte. Imaginez qu'au travail, à chaque jour, vous mangiez un sandwich pour le dîner et, qu'au lieu d'une cuillère à thé de mayonnaise vous en mettiez deux. Au cours d'une année, vous pourriez prendre plus de sept livres!

Portions saines

Chaque personne a besoin de quantités différentes de nourriture. Un adolescent en pleine croissance qui joue au hockey aura besoin de manger davantage qu'une personne d'âge moyen qui travaille toute la journée assise à un bureau. Consultez le *Guide alimentaire canadien* afin d'établir, pour chaque groupe d'aliments, le nombre de portions que vous devriez consommer.

Que représente exactement une portion?

Produits céréaliers
(de 5 à 12 portions/jour)

1 tranche de pain;
1 petit pain;
½ tasse ou 125 ml de riz;
½ tasse ou 125 ml de pâtes alimentaires;
½ bagel;

Produits laitiers
(de 2 à 4 portions/jour)

1 tasse ou 250 ml de lait;
¾ de tasse ou 175 g de yogourt;
2 tranches de fromage fondu;
2 oz, 50 g fromage ferme;

Viandes et substituts
(de 2 à 3 portions/jour)

2 c. à thé de beurre d'arachide
de ½ à ¾ boîte de thon
3 oz de viande

Fruits et légumes
(de 5 à 10 portions/jour)

1 fruit de taille moyenne
½ tasse, 125 ml de légumes
1 tasse ou 250 ml de salade

Comment arrive-t-on à se souvenir facilement de la taille d'une portion?

Essayez de visualiser les articles suivants lorsque vous préparez ou achetez des produits pour les repas et les collations.



Une portion de viande devrait être de la taille d'un jeu de cartes environ.

Le fromage devrait être de la taille de quatre dés environ.



Deux portions de pâtes alimentaires sont de la taille d'une balle de tennis.

Un muffin ne devrait pas être plus gros qu'une ampoule électrique.



Allez à la source

La lecture du tableau des valeurs nutritives peut être facilitée en suivant quelques étapes. Il est désormais obligatoire de préciser les valeurs nutritives sur les étiquettes ou les emballages des produits alimentaires. Si vous commandez des produits d'un fournisseur, ce dernier a l'obligation de vous transmettre l'information relative aux valeurs nutritives. Les renseignements peuvent se trouver sur la boîte d'emballage du fournisseur. Sinon, communiquez avec lui. Consultez également les sites Web des produits en question pour trouver l'information.

Attardez-vous d'abord à la portion indiquée. Si les valeurs nutritives sont de 228 g par portion, mais que vous consommerez 456 g, il vous faudra doubler les valeurs nutritives indiquées sur l'emballage. Le fait que certaines portions soient indiquées ne vous oblige nullement à servir ou à consommer ces mêmes quantités.

La teneur en fibres figure toujours dans le tableau des valeurs nutritives. Si vous souhaitez consommer davantage de fibres, comparez des aliments semblables afin de choisir celui à plus haute teneur. En comparant les tableaux du pain blanc et du pain de blé entier, vous verrez que la teneur en fibres est plus élevée dans le pain de blé entier.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
par Portion (100 g) / Per Portion (100 g)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 110	
Lipides / Fat 1 g	2 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 45 mg	
Sodium / Sodium 490 mg	20 %
Glucides / Carbohydrate 3 g	1 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 2 g	
Protéines / Protein 20 g	
Vitamine A / Vitamin A	2 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	0 %

Le pourcentage en valeur quotidienne figure du côté droit du tableau. Il vous aide à établir si ce produit contient beaucoup ou peu d'éléments nutritifs. Le pourcentage en valeur quotidienne vous permet d'évaluer la valeur nutritive sans avoir à mémoriser la teneur nécessaire en vitamines et en minéraux.

Un aliment vous fournissant 2 p. 100 de votre valeur quotidienne en gras vous indiquerait qu'il s'agit d'un aliment à faible teneur en gras.

On ne présente pas de pourcentage en valeur quotidienne pour le sucre, car les valeurs nutritives associées à sa consommation ne sont pas connues.



Pour la plupart des produits alimentaires emballés, vous trouverez la liste des valeurs nutritives sur l'emballage, sauf dans le cas des exceptions suivantes :

- Fruits et légumes frais
- Viande crue, volaille, poisson et fruits de mer
- Aliments contenant des ingrédients spécifiques tels le café ou les épices
- Aliments préparés en magasin tels ceux au comptoir des charcuteries et les pâtisseries
- Boissons alcoolisées

Lisez la liste des ingrédients afin de connaître ce que contient votre nourriture. Saviez-vous que vous pouvez établir l'importance, en quantité, d'un ingrédient d'après son emplacement dans la liste? Les ingrédients sont placés en ordre de priorité selon leurs poids. Donc, l'ingrédient ayant le poids le plus élevé paraîtra au début de la liste.

INGREDIENTS: MILK INGREDIENTS, STRAWBERRIES, SUGAR, WATER, SALT, MODIFIED CORN STARCH, GUAR GUM, XANTHAN GUM, CARRAGEENAN, MONO AND DIGLYCERIDES, POLYSORBATE 80, NATURAL FLAVOR, LOCUST BEAN GUM, CITRIC ACID, POTASSIUM SORBATE, BACTERIAL CULTURE, MICROBIAL ENZYME, NATURAL COLOUR, CARBON DIOXIDE (TO MAINTAIN PRODUCT FRESHNESS).
INGRÉDIENTS: SUBSTANCES LAITIÈRES, FRAISES, SUCRE, EAU, SEL, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, GOMME DE GUAR, GOMME XANTHANE, CARRAGÉNINE, MONO ET DIGLYCÉRIDES, POLYSORBATE 80, ARÔME NATUREL, GOMME DE CAROUBE, ACIDE CITRIQUE, SORBATE DE POTASSIUM, CULTURE BACTÉRIENNE, ENZYME MICROBIENNE, COLORANT NATUREL, DIOXYDE DE CARBONE (POUR CONSERVER LA FRAÎCHEUR DU PRODUIT).

Cuillettes\$ de fond\$ originale\$

Vous cherchez une nouvelle méthode de collecte de fonds?
Pour rendre plus agréables et originales vos activités de collecte de fonds, essayez quelques-unes des idées suivantes!

Organisez des tirages 50/50 à l'occasion de joutes, de danses et d'autres activités publiques.

Faites du porte-à-porte pour offrir des abonnements à des périodiques.

Vendez des sacs à ordures ou du papier d'emballage plastifié pour la nourriture.

Vendez des fleurs selon l'occasion : poinsettias à Noël, roses à la Saint-Valentin, lys à Pâques.

Ensachez l'épicerie chez le marchand ou, lors d'une journée achalandée, chargez les voitures des clients afin de récolter les pourboires.

Achetez des pommes de terre en vrac (ou d'autres produits agricoles) auprès des fermiers locaux. Revendez à profit.

Vendez des agrumes au sac ou à la boîte.

Vendez des billets pour des tirages de prix variés.



Organisez un concours de « lancers de rondelles » à une joute de hockey. Les spectateurs se procurent une rondelle de hockey numérotée et inscrivent leur nom sur une liste. À l'entracte, on lance les rondelles au centre de la patinoire et celui ou celle dont la rondelle se rend le plus près de la cible gagne un prix.

Organisez un concours d'endurance en chaise berceuse, au saut à la corde, au patinage, ou tout autre concours du genre, au centre commercial du coin. Sollicitez des dons auprès de commanditaires et auprès des passants, sur place.

Organisez une collecte de bouteilles vides en faisant du porte-à-porte. Ramenez-les ensuite au centre de recyclage pour réclamer la consigne (vous aurez de meilleurs résultats si cette activité se déroule immédiatement suivant une grande fête).

Occupez-vous d'un vestiaire – au coût de 1 \$ ou en acceptant les dons – à l'occasion d'activités tels une danse, une pièce de théâtre, un concert ou un événement sportif.





Organisez un « vendredi jeans » au travail. Informez vos collègues de l'obligation de donner s'ils veulent participer. Invitez les entreprises locales à faire de même, et faites-vous concurrence les unes les autres.

Planifiez une vente-débarras et vendez-y des articles reçus en don.

Vendez des vêtements imprimés du logo d'une équipe ou d'un établissement récréatif.

Organisez une vente aux enchères par écrit où l'on offrira des abonnements, des articles de location, etc.

Choix santé pour les cantines

Groupe alimentaire	Aliments suggérés
<p>Produits céréaliers</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Muffins à faible teneur en gras et à forte teneur en fibres • Portions individuelles de céréales en boîtes à faible teneur en sucre • Salade de pâtes alimentaires (préparée avec vinaigrette légère) • Tablettes de céréales • Pain pita • Petits bagels (peuvent être servis avec fromage à tartiner léger ou beurre d'arachide) • Bretzels • Croustilles rôties (style tortilla, ordinaire, bâtonnets au fromage) • Biscuits aux figues • Galettes de riz • Sachets individuels de biscuits légers • Sachets individuels de craquelins • Mélanges de goûters aux céréales
<p>Fruits et légumes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme de terre au four (peut être préparée à l'avance et réchauffée) • Bâtonnets de légumes crus servis avec trempette à basse teneur en matières grasses • Tablettes de jus de fruits congelées (faites avec du jus de fruits à 100 %) • Fruit frais • Salade de fruits (conservée avec du jus) • Cuits de fruits véritables • Jus de fruits à 100 % (non sucré) • Jus de légumes • Raisins secs • Coupelle de salsa servie avec croustilles au maïs
<p>Lait et produits laitiers</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tubes de yogourt (se servent aussi congelés) • Godets individuels de yogourt (lait à 2 % ou moins) • Parfait au yogourt et aux fruits (on peut décongeler les fruits surgelés à l'avance et les utiliser au besoin, ce qui réduit le temps de préparation et le gaspillage) • Lait (à 2 % ou moins) blanc, au chocolat ou aromatisé • Crème glacée à saveur ordinaire (vanille, chocolat, framboise) sans ajouts tels que bonbons au chocolat ou sirops au caramel • Des puddings maison à base de lait • Fromage à effilocheur et portions de fromage individuelles
<p>Viandes et substituts</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Plat de chili préparé avec de la viande maigre (peut aussi servir à napper les pommes de terre au four) • Sandwichs préparés avec de la charcuterie maigre ou une salade aux œufs avec mayonnaise légère • Soupes • Hambourgeois au poulet grillé • Sandwichs fondus – Utilisez un four à pizza pour préparer le sandwich fondu garni d'ingrédients tels que sauce à pizza, sauce salsa, fromage et viandes maigres