

Bien manger

Peu importe votre âge, il est important d'adopter une saine alimentation. Le fait de bien manger vous aidera à vous sentir bien tous les jours et peut aider à prévenir les maladies du cœur, le diabète, l'ostéoporose, et certains types de cancer.

Lorsqu'on vieillit, notre corps a besoin de consommer moins d'aliments (moins de calories), mais on a besoin de la même quantité, ou même plus, de certains minéraux et vitamines. La clé d'une saine alimentation réside dans la planification de vos choix d'aliments et de vos repas à l'aide de **Bien manger à l'aide du Guide alimentaire canadien**.

Vous allez y découvrir :

- Les quantités d'aliments que vous devez consommer dans chacun des groupes alimentaires : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, Viandes et substituts.
- Les aliments qu'on retrouve dans chacun des groupes alimentaires.
- La façon de choisir les huiles et autres matières grasses.
- Les boissons.
- Les trucs entourant le choix et la préparation des aliments.

Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour bien manger. Il faut noter que de nombreux aliments pré-préparés riches en calories, lipides, sel ou sucre coûtent plus cher. En achetant moins d'aliments pré-préparés et de collations faibles en éléments nutritifs, vous ferez des économies tout en améliorant votre santé et votre tour de taille. Par exemple, achetez des légumes et fruits frais lorsqu'ils sont en saison. Congelez les surplus pour les consommer plus tard.

Planifiez trois repas et une à trois collations légères chaque jour. Si vous sautez un repas, particulièrement le déjeuner, vous aurez de la difficulté à aller chercher tous les nutriments dont vous avez besoin chaque jour.

Vieillir en santé... Mental, physique et spirituel

est publié en français et en anglais par le :

Secrétariat des aînés en santé, CP 6000,

Fredericton (N-B) E3B 5H1

Télé : 506-457-6811

aines@gnb.ca

www.gnb.ca/aines

Vieillir en santé

Mental, physique et spirituel



Liquides

Les liquides sont essentiels à la vie. En vieillissant, la sensation de soif devient moins forte. Pour cette raison, il est important de boire régulièrement, que vous ayez soif ou non. Étanchez votre soif principalement avec de l'eau, mais souvenez-vous que le jus, le lait, la soupe, le thé et le café comptent aussi dans la quantité totale de liquide que vous consommez.

Vitamine D

Le Guide alimentaire canadien recommande aux adultes de plus de 50 ans de prendre chaque jour un supplément de vitamine D. Parlez-en avec votre médecin, une diététiste ou un pharmacien avant de prendre d'autres suppléments puisque ceux-ci ne sont peut-être pas compatibles avec certains médicaments.

Pour une copie complète et gratuite de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien :

Composez-le 1-866-225-0709 ou

publications@hc-sc.gc.ca