



Vaincre les obstacles

# La saine alimentation

*Par: Jade Bégin-Desplantie*

*Diététiste-nutritionniste*

*Adaptée par : Amélie Renaud-Villaggi*

*Stagiaire en nutrition*

# GPSL-Notre équipe



Jade Bégin-Desplantie, nutritionniste

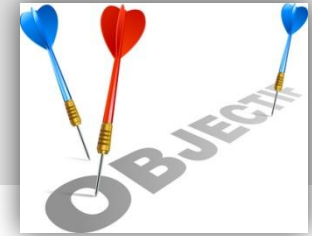
Mélonne Valès, kinésiologue



Charles-Émile Desgagnés-Cyr, kinésiologue



# Objectifs



- Comprendre la vision de la saine alimentation (SA)
- Reconnaître les obstacles et déterminants de la SA
- Vous outiller face au choix du contenu de l'assiette équilibrée
- Vous présenter des trucs et conseils pour lever les freins à la SA





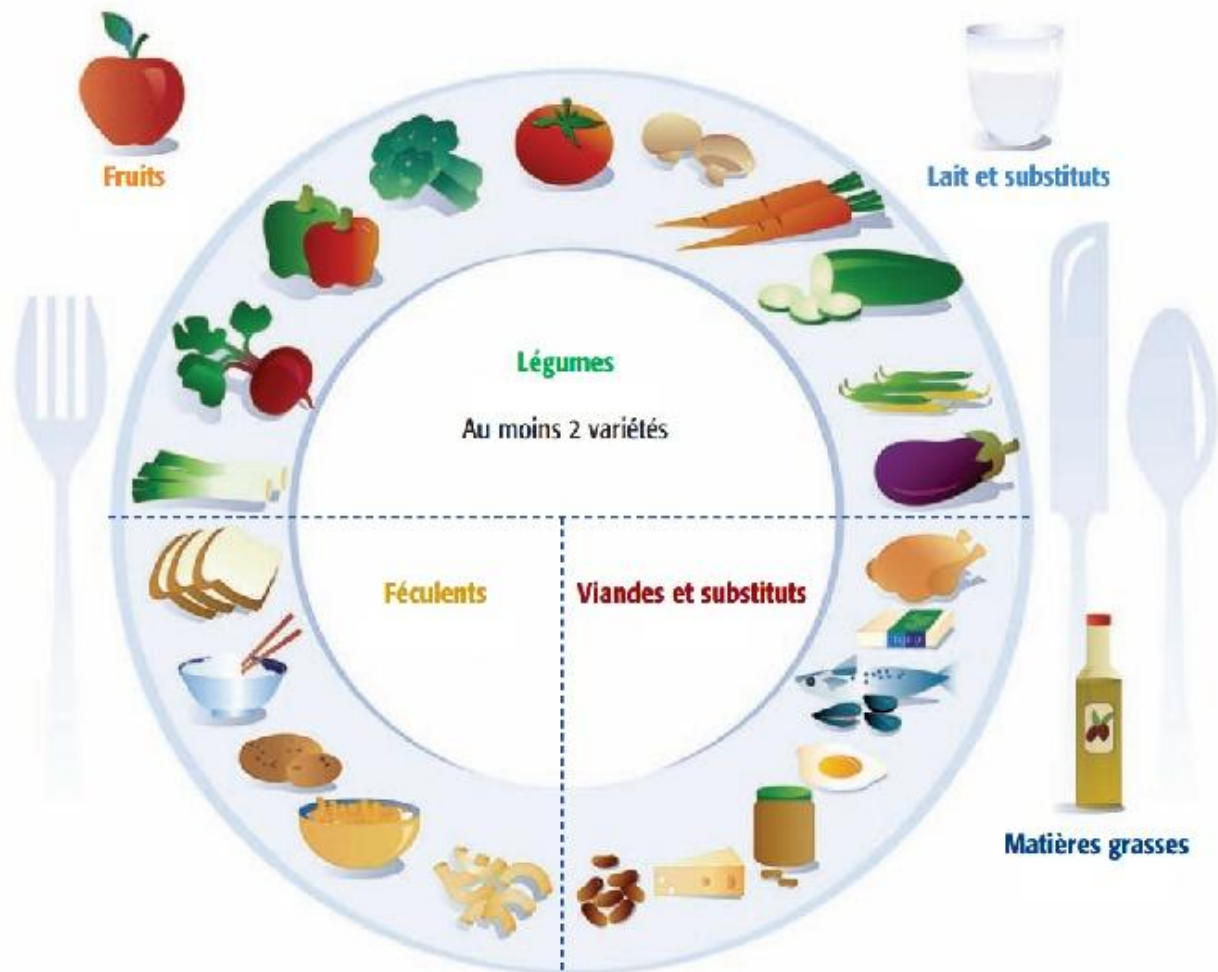
# Au menu



- **Obstacles à la SA**
- **Assiette équilibrée**
- **Repas et collations**
- **Astuces pour lever les freins**
- **Mythes et réalités**



# Connaissances: l'assiette équilibrée





# Praticité

## MEILLEURE SOLUTION: **PLANIFICATION**

- Inventaire du frigo et garde-manger
- Liste d'épicerie
- Choisir son livre de recettes
- Prévoir les imprévus!



# Menu- Étape 1



Lundi

COLLATION AVANT-MIDI

Boisson

DÎNER

**Source de protéines**

**poisson**

Recette

Produit(s) céréali(er)s

Légumes

Dessert

Boisson

COLLATION APRÈS-MIDI

Boisson



# Menu- Étape 2



Lundi

COLLATION AVANT-MIDI

Boisson

DÎNER

Source de protéines

poisson

Recette

filet de  
poisson

Produit(s) céréali(er)s

Légumes

Dessert

Boisson

COLLATION APRÈS-MIDI

Boisson





# Menu- Étape 3



Lundi

COLLATION AVANT-MIDI

Boisson

DÎNER

Source de protéines

poisson

Recette

filet de poisson

Produit(s) céréalier(s)

couscous

Légumes

Dessert

Boisson

COLLATION APRÈS-MIDI

Boisson



# Menu- Étape 4



Lundi

COLLATION AVANT-MIDI

Boisson

DÎNER

Source de protéines

poisson

Recette

filet de poisson

Produit(s) céréalier(s)

couscous

Légumes

salade d'haricots

Dessert

Boisson

COLLATION APRÈS-MIDI

Boisson



# Menu- Étape 5



Lundi

COLLATION AVANT-MIDI

Boisson

DÎNER

Source de protéines

poisson

Recette

filet de poisson

Produit(s) céréalier(s)

couscous

Légumes

salade d'haricots

Dessert

yogourt de marque  
*Minigo*

Boisson

COLLATION APRÈS-MIDI

Boisson



# Praticité

## Les indispensables au garde-manger, au frigo et au congélateur

Lorsque l'on planifie son menu, on diminue les risques d'être pris au dépourvu et de ne pas avoir d'idées pour la confection de repas.

Il arrive toutefois que des situations hors de notre contrôle nous empêchent de planifier les repas. Afin d'éviter les imprévus, voici des idées d'aliments pratiques et santé à garder sous la main.

### Dans le garde-manger

• Pâtes de blé entier	• Pour cuisiner : fécule de maïs, poudre à pâte, bicarbonate de soude, etc.)
• Riz brun	• Épices et fines herbes (persil, origan, basilic, thym, cari, etc.)
• Céréales : céréales à déjeuner peu sucrées et à grains entiers, flocons d'avoine (gruau), etc.)	• Huiles végétales (canola, olive ou soya)
• Farine blanche ou farine de blé entier	• Condiments (ail, vinaigre balsamique ou de vin, sauce soja)
• Tomates en conserve, sans sel ou réduites en sodium	• Sucre, miel, cassonade et sirop d'érable
• Fruits en conserve ou séchés	• Lait écrémé en poudre, lait UHT ou boissons de soja
• Poissons en conserve (thon, sardines, saumon)	• Craquelins à grains entiers
• Légumineuses sèches ou en conserve	• Bouillon commercial réduit en sodium
• Légumes frais (pommes de terre et oignons)	• Poudings au lait ou de soja

### Dans le réfrigérateur

• Fruits et légumes frais (pommes, carottes, etc.)	• Œufs
• Lait	• Fromage
• Yogourt	• Tofu
Tartinades ou trempettes du commerce (houmous, tofu, etc.)	• Condiments (moutarde, ketchup, mayonnaise, etc.)
	• Margarine non hydrogénée

### Dans le congélateur

• Pains à grains entiers (tranché, pita, tortillas, bagels, etc.)	• Noix et graines
• Mets préparés à l'avance (sauce à spaghetti, soupes, pâté chinois, quiches, muffins, etc.)	• Fromage
	• Viandes, volailles et poissons
	• Légumes et fruits surgelés



# Praticité



**Préparez des repas en plus grande quantité et conservez-les en petites portions!**



# Accessibilité



**Penser à avoir un panier de fruits sur le comptoir et des légumes coupés au frigo!**



# Accessibilité



**Penser à faire livrer votre épicerie!**



# Accessibilité



**Faites votre épicerie en ligne!**





# Accessibilité



**Opter pour l'achat de paniers de fruits et légumes livrés près de votre domicile!**





# Habiletés culinaires



**Créer une atmosphère agréable autour de la préparation des repas. Pourquoi ne pas mettre un peu de musique?!**



# Ressources



- **Extenso (sites web)**
- **SOS cuisine**
- **Popottes roulantes**
- **Livre de recettes : Geneviève O’Gleman**





# Coordonnées

- Groupe Promo Santé Laval:
  - 450-664-1917  
(poste 403 : nutritionnistes)
  - [www.gpslaval.com](http://www.gpslaval.com)
- Ligne Info Actif Laval: 450 668-2121





# Des questions?





# MERCI DE VOTRE ÉCOUTE!

