

Toute la vérité sur ce que vous mangez



Le mois de mars c'est le mois de la nutrition, le saviez-vous? Cette année, le thème est «toute la vérité sur ce que vous mangez». Le but de ce thème est de vous donner les outils pour mieux évaluer la qualité du carburant que vous mettez dans votre corps.

Je profite donc de cette opportunité pour vous donner mes trucs en rafale pour être en meilleure santé plus facilement. Vous pouvez également consulter le site www.nutrition2012.ca pour des recettes, informations sur la nutrition et pour démystifier plusieurs mythes récurrents en alimentation!

DIMINUEZ VOS PORTIONS : MES TRUCS

Mangez lentement et goûtez vos aliments

On oublie souvent que la digestion commence dans la bouche. Prenez le temps de déguster vos aliments et de manger lentement. Le fait de manger lentement permet de savoir lorsqu'on est rassasié et ainsi de ne pas trop manger.

Apprenez à en laisser dans l'assiette

Nos assiettes sont de plus en plus grosses et il faut comprendre qu'une assiette complète n'est pas une portion! Apprenez à reconnaître quand vous avez assez mangé et à en laisser dans votre assiette.

Choisissez des assiettes, bols et verres plus petits

Tout est une question de visuel. Si vous avez une belle assiette remplie

mais plus petite, vous n'aurez pas l'impression d'être restreint comparé à si vous avez une grande assiette à moitié pleine. Les plus petits plats aident à moins manger sans se sentir privé. Vous pouvez aussi manger avec des ustensiles plus petits. Vous mangerez ainsi de plus petites bouchées et mangerez moins vite ce qui, au bout du compte, vous aidera à manger moins.

APPRENEZ À CHOISIR INTELLIGEMMENT VOS ALIMENTS

Vous magasinez minutieusement vos meubles, autos, articles pour la maison, mais vous pensez rarement à ce que vous achetez à l'épicerie? Pourquoi ne pas prendre l'habitude de réfléchir et de vous poser des questions avant d'acheter ou de consommer un aliment? Le but n'est pas de tout lire et de ne rien manger de bon au goût, mais plutôt de faire des choix consciemment.

Lorsque je mange un biscuit, je sais que ce n'est pas l'aliment le plus nutritif, mais je le consomme parce que j'ai le goût, parce que j'ai encore faim pour un dessert et parce que je sais que le biscuit ne prend pas la place d'un autre aliment nutritif dans ma journée. Je prend donc une décision consciente. C'est ce que vous devez faire aussi! Comment? Voici mes trucs.

Apprenez à lire les étiquettes nutritionnelles

L'industrie alimentaire est là pour faire de l'argent et peut importe ce qu'ils peuvent en dire, tout est pensé en cette fonction : les étalages de l'épicerie, la hauteur où se trouvent les produits sur les tablettes, la couleur des boîtes, la forme des pots, les rabais, les logos et allégations sur les produits. Tout est fait pour vous faire acheter!

En lisant l'étiquette nutritionnelle du produit que vous désirez acheter, vous prendrez ainsi une décision éclairée sur ce que vous achetez. Pas facile lire l'étiquette? Je vous conseille d'aller visiter le site internet de santé canada dans la section aliments et nutrition, puis en allant dans la section étiquetage nutritionnelle dans outils interactifs. Vous pourrez ainsi apprendre à lire adéquatement les étiquettes et à vous pratiquer avec les outils interactifs. J'offre aussi un service d'atelier individuel en épicerie (1h), où une nutritionniste de Makéa vous donne tous les trucs pour mieux choisir, lire les étiquettes et économiser en épicerie.

Pensez avant de manger

Vous connaissez certainement le Guide alimentaire canadien. Cet outil de référence vous dirige afin d'avoir une alimentation plus variée et équilibrée. Essayez de viser trois groupes du Guide alimentaire Canadien à chaque repas et quatre c'est encore mieux!

À chaque jour demandez-vous si vous avez consommé des laits et substituts, si vous avez au moins cinq portions de fruits et légumes. Avez-vous consommé une variété de viandes et substituts et de pro-

duits céréaliers? Apprenez ainsi à varier les aliments et les groupes pour avoir une plus grande quantité de nutriments différents.

Ces trucs vous aideront à mettre les fondations d'une saine alimentation, car il faut bien commencer quelque part. Bon mois de la nutrition à tous et n'oubliez pas, il vaut mieux faire de petits changements graduels à vos habitudes que pas de changement du tout! ●

MES SERVICES

- Consultations individuelles en nutrition au bureau de Charlesbourg ou de Ste-Foy pour l'amélioration de votre santé
- Conférences en entreprises
- Révision de menus et formations pour milieux de garde, CPE, résidences pour personnes âgées

N'hésitez pas à me contacter ou consulter mon site Internet pour plus de renseignements.



Alexandra Leduc

Présidente, Nutritionniste-diététiste

1. 800. 333. 3333 | 418. 478. 1636 | info@makea.ca | makea.ca

ALEXANDRA LEDUC, LAURÉATE

ML. C'est lors du 20^e Gala Jeune personnalité d'affaires Banque Nationale, organisé par la Jeune chambre de commerce de Québec (JCCQ), que notre Alexandra Leduc a été nommé « Récipiendaire de la Jeune personnalité d'affaires 2011 - services professionnels de la Jeune chambre de commerce de Québec »

Sous la présidence d'honneur de Mario Girard, président-

directeur général de l'Administration portuaire de Québec, le gala 2012 a réuni près de 500 personnes afin de souligner la détermination et le travail acharné de ces jeunes professionnels. Tous ont pu remarquer la qualité et l'importance de la relève d'affaires à Québec.

Bravo Alexandra, tous les membres de l'équipe du journal ICI L'INFO sont vraiment fiers de toi !!!



ÉDITEUR :

YVAN RANCOURT

icilinfo.yvanrancourt@gmail.com

CONSEILLÈRES EN PUBLICITÉ:	JULIE BERNIER 581 984-3162 icilinfo.juliebernier@gmail.com
	LISE CARON 418 956-1733 icilinfo.lisearon@gmail.com
JOURNALISTES PIGISTES:	NADINE BRILLANT icilinfo.nadinebrillant@gmail.com
	MAXIME RIOUX icilinfo.maximerieux@gmail.com
CHRONIQUEURS:	ALEXANDRA LEDUC JEAN-GUY BÉLISLE ÉRIC FORTIER
	MARC LAMOUREUX JEAN-PAUL LEMOYNE
COMMUNIQUÉS:	icilinfo.redaction@gmail.com
PRODUCTION:	MARCEL TURCOTTE icilinfo.production@gmail.com
CORRECTRICE:	FRANCE GARIÉPY
IMPRESSION:	LES PRESSES DU FLEUVE
DISTRIBUTION:	PUBLISAC QUÉBEC

ADRESSE POSTALE: 5301 RUE DUGAL, BOISCHATEL (QUÉBEC) G0A 1H0
TÉLÉPHONE: 418 456-5906 WWW.ICILINFO.COM