



MAINTENIR, ÉVITER DE GROSSIR!

CONSEILS SUR LA NUTRITION PENDANT LES FÊTES

QUAND VOS YEUX SONT PLUS GRANDS QUE VOTRE VENTRE

Soyons réalistes... la chose que nous attendons avec impatience pendant les fêtes, c'est la nourriture. Souper de dinde, purée de pommes de terre, sauce, lait de poule, tartes, biscuits au sucre, pain d'épices - il y a tellement de plats savoureux et de gâteries à déguster!

Il n'est pas surprenant que la prise de poids durant les fêtes représente un élément important de la prise de poids typique que les adultes accumulent au fil des ans. Bien qu'il puisse sembler impossible de profiter des repas de fêtes sans manger des aliments malsains, la clé du maintien d'un poids sain est l'équilibre. Le but n'est pas de se priver, mais de trouver des moyens *pratiques* de maîtriser sa propre vie et de contrôler son penchant pour les sucreries.



CONSEILS POUR PLANIFIER UNE ALIMENTATION SAINE

Planifiez à l'avance ce que vous allez manger et en quelle quantité. Il faut simplement dire « Non merci, je suis trop plein ».

1

Prévoyez votre propre gâterie à faible teneur en sucre si vous êtes convaincu que vous ne pouvez pas refuser les desserts. Voici quelques idées : pommes cuites, gâteau des anges ou de fruits frais.

2

Mangez une collation avant le festin. Choisissez une collation saine et riche en protéines comme l'edamame, les amandes, le houmous, les pommes et le beurre d'arachide. Les protéines coupent la faim plus longtemps.

3

Proposez au moins une option plus saine par catégorie quand vous cuisinez. Ajoutez un plat d'accompagnement de légumes et des fruits frais pour le dessert.

4

Revoir vos recettes

Trouvez des occasions de mettre à jour vos plats préférés pour les fêtes et de les rendre encore un peu plus sains. Souvent, il est possible d'omettre près de la moitié du sucre ou de le remplacer par une alternative naturelle comme le miel ou le sirop d'érable. Il est également possible de se servir de cannelle, de noix de muscade, de vanille et d'autres épices douces pour ajouter de la saveur sans les calories supplémentaires. Pour ajouter des fibres, substituez la moitié de la matière grasse de votre recette par de la purée de pommes, de la banane écrasée ou de la purée de fruits. Ces astuces peuvent vous aider à réduire la teneur en gras, en sucre et en calories, mais vous devez tout de même faire attention à la taille des portions. Prendre de petites portions et savourer les gâteries que vous choisissez de déguster.

MAINTENIR VOS OBJECTIFS DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE!

Les fêtes sont bien amusantes jusqu'à ce que les abondantes quantités de nourriture et de boissons commencent à nous rattraper. Grâce à ces conseils, vous pouvez continuer à atteindre vos objectifs de santé tout en vous amusant!

- 1 Refusez le pain, ou limitez-vous à un seul morceau. Si vous mangez au restaurant, refusez l'assiette de pain et de beurre pour éviter toute tentation.
- 2 Commencez votre repas par une soupe ou une salade. Évitez les deuxièmes portions de farce, de purée de pommes de terre et de sauce, et choisissez plutôt des légumes.
- 3 Choisissez la viande blanche plutôt que la viande brune. La dinde blanche sans peau renferme 119 calories et 1 gramme de matières grasses, tandis que la viande brune contient 145 calories et 5 grammes de matières grasses.
- 4 Choisissez la couleur. Choisissez des aliments qui sont naturellement colorés, car ils ont tendance à offrir le maximum de nutriments pour satisfaire votre faim. Privilégiez les entrées saines, dont un plateau de légumes et une salade de fruits.
- 5 Mastiquez lentement. Une bonne mastication facilite l'absorption et la digestion des nutriments, ce qui permet au corps de s'habituer et de contenter de petites portions. Cela permet également d'enrichir le goût de vos aliments, car vous pourrez mieux les décomposer sur vos papilles gustatives.
- 6 Promenez-vous pendant que le dessert est sur la table. Au cas où un membre de votre famille tente lui aussi de manger plus sainement, demandez-lui de vous rejoindre.
- 7 Si vous ne pouvez pas refuser le dessert, partagez une portion avec quelqu'un d'autre. Retirez la garniture à base de crème fouettée riche en matières grasses ou le glaçage supplémentaire.
- 8 Faites attention à l'alcool que vous consommez. Évitez les cocktails à forte teneur en calories comme les cocktails et le lait de poule. Régalez-vous avec un verre de vin ou deux, et buvez beaucoup d'eau. Le fait de garder un verre dans la main permet d'éviter d'être encouragé à boire davantage!



Références : <http://planetgreen.discovery.com/> | <http://www.foodinsight.org/> | <http://www.diabetes.org/> | Images by Freepik.com