



**Bien manger sans
se ruiner**



Table des matières

Remerciements.....	4
Faire des choix santé.....	5
Manger des légumes et des fruits en abondance.....	6
Choisir des aliments faits de grains entiers.....	7
Consommer des aliments protéinés.....	10
Faire de l'eau votre boisson de choix.....	12
Faire votre épicerie intelligemment.....	13
Planifier vos menus.....	15
Lire les étiquettes des produits alimentaires.....	20
Bien conserver les aliments.....	24
Réfléchir à vos habitudes alimentaires.....	25
Manger en pleine conscience.....	27
Manger les produits que vous offre la nature.....	28
Idées à essayer.....	29



Remerciements

Cette publication a été réalisée par le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest, sur la base de documents fournis par le gouvernement du Yukon, avec l'autorisation du Service de santé publique de la région de Peel. Les documents du Service de santé publique de la région de Peel sont inspirés des documents du Service de santé publique de la municipalité régionale de Hamilton-Wentworth et du Service de santé publique d'Ottawa-Carleton.

Nous tenons à remercier tout particulièrement les conseillers alimentaires communautaires de Peel pour leur aide.

Faire des choix santé

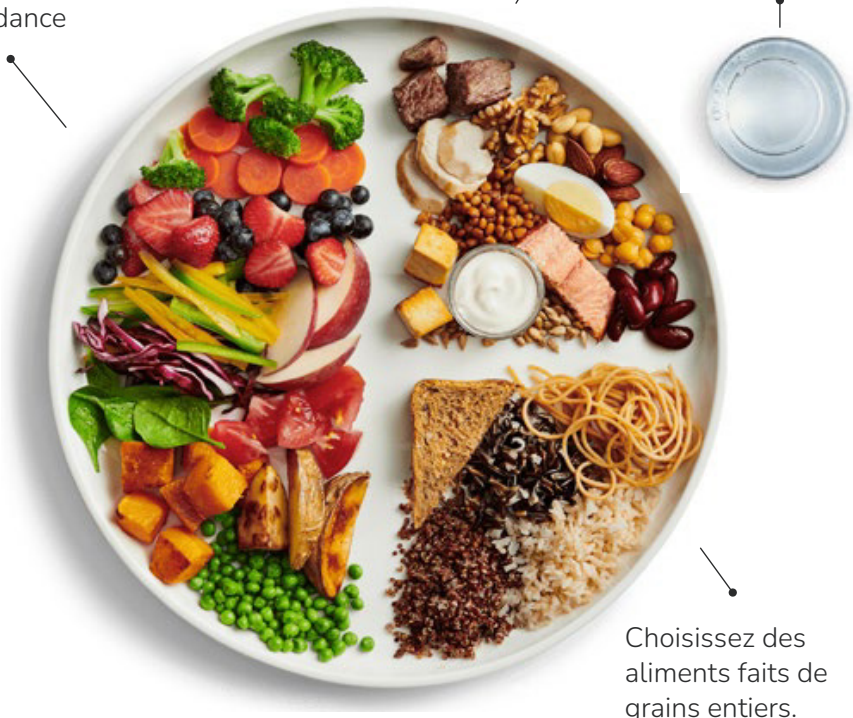
Ce que vous mangez au quotidien a une incidence sur votre santé. Vous pensez peut-être au prix chaque fois que vous faites votre épicerie, mais bien manger ne coûte pas forcément plus cher. Cette brochure contient des informations qui peuvent vous aider à :

- manger des aliments variés chaque jour;
- planifier vos courses;
- comparer et choisir les produits les plus avantageux;
- vous servir des étiquettes nutritionnelles pour comparer et choisir vos produits.

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson de
choix



Choisissez des
aliments faits de
grains entiers.

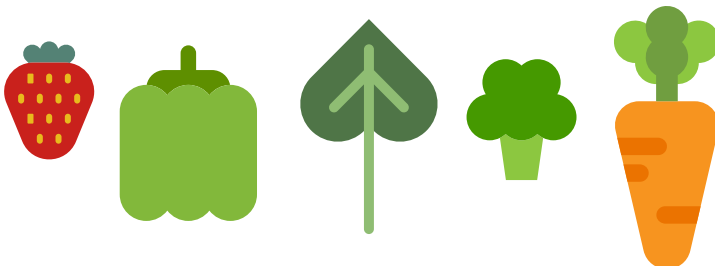
Manger des légumes et des fruits en abondance

Les légumes et les fruits font partie intégrante de saines habitudes alimentaires. Essayez de faire en sorte que les légumes et les fruits composent la moitié de votre repas.

Les fruits et légumes contiennent des fibres qui contribuent à se sentir rassasié et à prévenir la constipation ainsi que certaines maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète de type 2 et certains cancers.

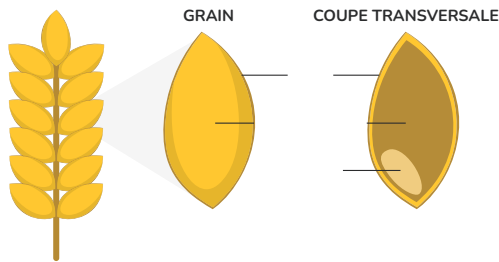
Conseils pour faire des économies sur les fruits et légumes :

- Achetez des fruits et légumes frais de saison. Vous pouvez les congeler pour les utiliser plus tard si vous le souhaitez. Par exemple, les baies fraîches seront plus chères pendant les mois d'hiver. En hiver, les fruits et légumes surgelés ou en conserve constituent souvent le meilleur choix, et ils sont tout aussi nutritifs que les produits frais.
- Optez pour des légumes surgelés en sachet et ne cuisinez que la quantité dont vous avez besoin. Si vous disposez de suffisamment d'espace dans votre congélateur, les grands sachets de fruits et légumes surgelés peuvent s'avérer plus économiques.
- Ajoutez les restes de légumes ou ceux qui sont sur le point de se gâter à vos soupes, salades ou plats mijotés.
- Si vous avez de la place, essayez de cultiver vos propres légumes, comme des carottes et de la laitue. Si vous n'avez pas de jardin, essayez de semer des graines dans des pots sur le rebord de votre fenêtre ou sur votre balcon. Vous pourriez également participer à un jardin communautaire.
- Récoltez les légumes et cueillez les baies dès que vous le pouvez.



Choisir des aliments faits de grains entiers

Les aliments à base de grains entiers contiennent des nutriments essentiels et comprennent toutes les parties du grain : le son, l'endosperme et le germe. Les aliments à base de grains raffinés, comme la farine ou les pâtes blanches, ne contiennent que l'endosperme, ce qui les rend plus pauvres en fibres, en vitamines et en minéraux. Consultez la liste des ingrédients pour vérifier si un produit est réellement à base de grains entiers.



Exemples de grains entiers :

- Riz brun
- Riz sauvage
- Pâtes à grains entiers
- Pain à grains entiers
- Orge
- Avoine
- Maïs à éclater

Exemples de grains raffinés :

- Riz blanc, riz instantané
- Pâtes blanches
- Pain blanc et de blé complet
- Farine blanche, farine tout usage
- Céréales à base de semoule de blé
- Tortillas blanches
- Craquelins à base de farine blanche et de blé complet

Pour les pâtes et les produits à base de pain, lisez la liste des ingrédients et cherchez ceux indiqués comme étant « à grains entiers ».

Qu'est-ce que cela signifie?

- **Blé complet** : Le pain complet contient l'endosperme et une partie du son. Le pain complet ne contient généralement pas tout le germe.
- **Multigrain** : Le pain multigrain contient plusieurs sortes de céréales. Cela ne signifie pas qu'il contient le son ou le germe du grain.

Conseils pour faire des économies sur les produits à grains entiers :

- Préférez les céréales chaudes aux céréales froides. Les céréales chaudes, comme le gruau, sont un bon choix. Les céréales chaudes instantanées en portions individuelles sont pratiques, mais elles sont généralement plus chères, plus transformées et peuvent contenir beaucoup de sucres ajoutés.
- Essayez de repérer les étiquettes indiquant un rabais. Consommez immédiatement les produits en promotion ou conservez-les au congélateur pour les utiliser plus tard.
- Cuisinez des grains entiers comme l'orge, le riz complet et le quinoa. Ils sont nutritifs et délicieux.
- Comparez les prix pour voir si vous pouvez acheter du pain, des craquelins et des pâtes à base de grains entiers au même prix ou à un prix inférieur que ceux à base de farine blanche.
- Les mélanges prêts à l'emploi pour accompagnements à base de riz et de pâtes contiennent souvent davantage de sodium et de matières grasses. Ces produits peuvent coûter plus cher que le riz et les pâtes nature. Essayez d'ajouter vos propres épices pauvres en sodium, comme du poivre, de l'origan, de l'aneth ou de la poudre de chili.
- Préparez vos propres muffins plutôt que de les acheter en magasin. Ils sont moins chers, contiennent beaucoup moins de matières grasses et sont souvent meilleurs aussi!

Comment intégrer davantage d'aliments à base de grains entiers :

- Commencez par quelque chose que vous connaissez bien. Optez pour une version à grains entiers d'un aliment que vous consommez déjà. Par exemple, essayez le riz complet à la place du riz blanc instantané. Utilisez du pain complet pour vos sandwichs et vos rôties.
- Achetez vos produits à base de grains entiers lorsqu'ils sont en promotion.
- Essayez d'ajouter de l'orge, de l'avoine et du riz complet à vos soupes, salades et sautés.
- Utilisez de la farine de blé complet à la place de la farine blanche, ou mélangez les deux en parts égales. Vous pouvez également utiliser de l'avoine moulue à la place de la farine de blé.
- Essayez le maïs soufflé à l'air chaud comme collation (cela fait partie des grains entiers!). C'est une excellente alternative aux croustilles et aux bretzels.

Consommer des aliments protéinés

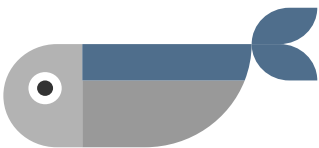
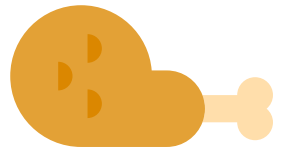
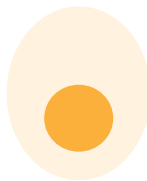
Les haricots, les fruits à coque, les graines, les œufs, le lait, le fromage, le yogourt, le poisson, la volaille et les viandes maigres sont des aliments protéinés.

Les aliments tels que le lait, le fromage et le yogourt contiennent des nutriments essentiels au bon développement osseux et à la réduction du risque de maladies osseuses, notamment :

- La vitamine D
- Le calcium
- Le magnésium

Les viandes maigres, les œufs et le poisson apportent des nutriments essentiels tels que :

- Le fer
- La vitamine B
- Les oméga-3



Conseils pour faire des économies sur les aliments protéinés :

- Lorsque vous achetez du fromage, préférez les morceaux entiers à couper ou râper vous-même aux sachets de fromage déjà coupé ou râpé.
- Si le fromage est en promotion, vous pouvez en acheter en grande quantité et le conserver au congélateur.
- Essayez de prendre quelques repas sans viande chaque semaine, par exemple : un mijoté de haricots et de riz, une omelette au fromage, un sauté de tofu et de légumes ou un chili végétarien.
- Choisissez des morceaux de viande plus fermes. Ils s'attendrissent si on les fait cuire doucement pendant plusieurs heures dans de l'eau, une soupe ou un bouillon.
- Privilégiez la viande de gibier ou le poisson sauvage lorsque c'est possible. Ils sont encore plus nutritifs que ceux que l'on trouve dans le commerce.
- Choisissez du bœuf haché classique ou maigre. Faites-le dorer, puis égouttez-le bien pour éliminer l'excès de gras.
- Achetez des morceaux de viande plus gros ou un poulet entier, puis découpez-le vous-même en morceaux plus petits.
- Les produits à base de viande transformée sont très chers par rapport à la viande classique et contiennent beaucoup plus de sel et de gras. Préparez un rôti et coupez-le en tranches que vous pouvez congeler pour vos sandwiches.
- Utilisez du thon ou du saumon en conserve plutôt que du poisson acheté en magasin.
- Pour une collation simple, tartinez du beurre d'arachides ou d'autres beurres de fruits à coque sur des fruits frais (pommes) ou des légumes (céleri).
- Faites bouillir les restes de viande ou les os pour préparer un bouillon destiné à vos soupes et ragoûts.
- Limitez votre consommation de viande transformée ou évitez ces aliments, notamment le bacon, les hot-dogs, la charcuterie et les saucisses.

Faire de l'eau votre boisson de choix

L'eau est un excellent moyen d'étancher sa soif et de rester hydraté. N'oubliez pas que vous devez boire davantage d'eau par temps chaud ou lorsque vous faites beaucoup d'activité physique.

Essayez de :

- Limiter votre consommation de boissons sucrées telles que les sodas, les boissons aux fruits, le thé glacé et les jus de fruits. Ils peuvent coûter cher et contiennent plus de sucre que vous ne le pensez.
- Limitez votre consommation de café et de thé à quelques tasses par jour ou optez pour des boissons décaféinées. Limitez également votre consommation de sucre, de crème à café et de crème liquide, ou optez pour un café noir.

Conseils pour faire des économies sur les boissons :

- Si possible, préférez l'eau du robinet à l'eau en bouteille.
- Achetez du jus de fruits pur, concentré, et congelé, et ajoutez-y vous-même de l'eau.
- Le lait est une alternative nutritive à l'eau.

Comment faire de l'eau votre boisson de prédilection :

- Buvez un verre d'eau à chaque repas.
- Demandez de l'eau lorsque vous mangez au restaurant.
- Emportez une bouteille d'eau réutilisable avec vous.
- Si vous n'aimez pas le goût de l'eau plate, essayez une eau aromatisée aux fruits et aux herbes ou de l'eau gazeuse.
- Essayez de boire du bouillon d'os.
- Buvez de l'eau pendant et après l'effort.
- Gardez un pichet d'eau au réfrigérateur ou sur la table de la cuisine.



Faire votre épicerie intelligemment

- Évitez de faire l'épicerie quand vous avez faim, soif, ou lorsque vous êtes fatigué(e).
- Essayez de faire votre épicerie une seule fois par semaine. Chaque nouvelle visite à l'épicerie se traduit généralement par des dépenses supplémentaires.
- Essayez de faire vos achats lorsque les épiceries sont moins fréquentées, afin d'avoir le temps de comparer les prix.
- Commencez par acheter les produits qui figurent sur votre liste d'épicerie. S'il vous reste de l'argent, profitez-en pour faire des provisions d'aliments non périssables en promotion que vous pourrez utiliser plus tard.
- N'achetez que ce dont vous avez besoin et ce que vous pouvez consommer. Les produits alimentaires vendus en grand format sont parfois moins chers à l'achat, mais vous ne ferez pas d'économies si vous finissez par jeter de la nourriture.
- Cherchez les produits de marque de distributeur. Ils sont généralement moins chers que les produits de marque commerciale.
- Parfois, les articles les plus chers sont placés à hauteur des yeux pour attirer votre attention et vous inciter à dépenser.
- Jetez un œil au coin des produits en rabais pour dénicher de bonnes affaires. Ce n'est pas parce qu'un article porte une étiquette de réduction qu'il est sur le point de « se gâter ».
- Pratiquez la chasse, la pêche ou la cueillette pour vous nourrir dès que vous en avez l'occasion.

Comparez les prix :

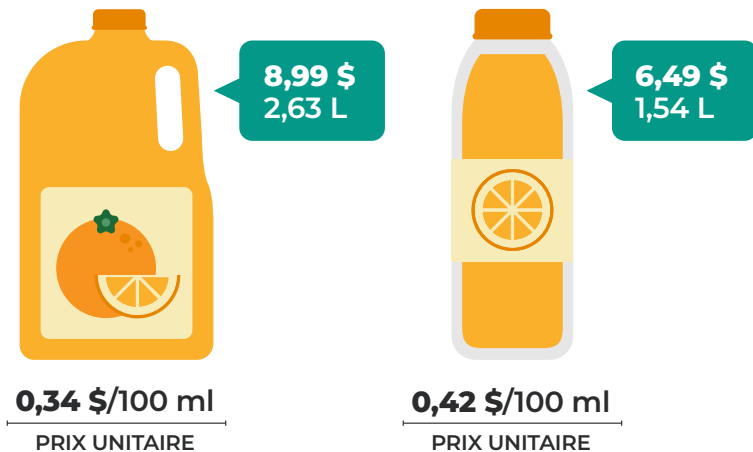
Il peut être difficile de déterminer quel est le meilleur prix lorsqu'on compare deux produits. Dans certaines épiceries, le « prix unitaire » figure sur l'étiquette de prix sur la tablette. Le prix unitaire est le meilleur moyen de comparer le coût de produits alimentaires similaires. Le prix unitaire indique le coût pour 100 grammes, un kilogramme, une livre, un litre ou toute autre unité de poids ou de volume.

Lorsque le prix unitaire des deux produits est identique (par exemple, pour 100 g), il est plus facile de comparer les prix. Voici un exemple de deux marques de fromage différentes, dont le poids et le prix varient :

Fromage cheddar	Prix unitaire pour 100 g
Marque A : Le paquet de 500 g coûte 8,99 \$	1,76 \$/100 g
Marque B : Le paquet de 350 g coûte 7,00 \$	2,00 \$/100 g

Même si le prix de la marque B est globalement moins élevé, la marque A revient moins cher au 100 g et constitue donc un meilleur achat, car vous en avez plus pour votre argent.

Si votre épicerie n'affiche pas les prix unitaires, vous pouvez les calculer vous-même. À l'aide d'une calculatrice, saisissez le prix du produit et divisez-le par l'unité de mesure indiquée sur l'emballage. Par exemple, pour le fromage de la marque A, divisez 8,99 \$ par 500 g. Vous pouvez ensuite multiplier ce chiffre par 100 pour obtenir le prix au 100 grammes.



Planifier vos menus

La planification des menus consiste à :

- Réfléchir à l'avance à ce que vous allez préparer pour les repas et les collations
- S'assurer d'avoir tout ce qu'il faut pour préparer votre repas

Étape 1 Commencez par votre calendrier. Pensez aux activités de votre famille, à vos horaires de travail et aux jours de paie lorsque vous décidez des aliments à acheter et des plats que vous allez préparer. Vous pouvez choisir de réserver du temps chaque semaine pour planifier vos repas pour toute la semaine, ou bien vous contenter de planifier vos repas pour un ou deux jours à la fois.

Étape 2 Faites le tour de vos placards, de votre réfrigérateur et de votre congélateur pour voir ce que vous avez déjà et ce qu'il faut utiliser.

Étape 3 Faites vos menus. Choisissez des recettes qui permettent d'utiliser les aliments à consommer rapidement ou ceux qui sont en promotion à l'épicerie, et prévoyez de les préparer les jours où vous avez moins de choses à faire.

PLAN DE REPAS DE LA SEMAINE 

 SEMAINE DU : _____

LUNDI	VENDREDI																																																		
_____	_____																																																		
_____	_____																																																		
_____	_____																																																		
MARDI	SAMEDI																																																		
_____	_____																																																		
_____	_____																																																		
_____	_____																																																		
MERCREDI	DIMANCHE																																																		
_____	_____																																																		
_____	_____																																																		
_____	_____																																																		
JEUDI	EAU																																																		
_____	<table border="1"><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																										
_____																																																			

LISTE D'ÉPICERIE 

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____



Conseils pour faire vos menus :

- Faites une liste d'épicerie en fonction de vos menus. Affichez votre liste d'épicerie à un endroit bien visible. Les membres de la famille peuvent ajouter des éléments à la liste.
- Conservez vos menus dans un classeur ou un dossier pour pouvoir les réutiliser.
- Utilisez les restes pour vos dîners ou pour préparer un autre repas. Par exemple, si vous préparez un poulet rôti pour le souper de dimanche et que vous savez qu'il y aura des restes, pensez à faire des sandwiches au poulet pour le dîner de lundi.
- Prévoyez au moins un repas sans viande par semaine. Essayez les légumineuses (haricots, lentilles, pois secs), les œufs, le tofu, le beurre d'arachides et le poisson en conserve.
- Organisez des soirées à thème pour faciliter la planification des repas (les lundis sans viande, les mardis tacos, les mercredis mijotés, etc.).
- Consultez les prospectus des épicerie pour repérer les rabais et planifier vos menus. Vous pouvez peut-être les consulter en ligne.
- Si vous vivez seul ou dans une petite famille, organisez-vous avec quelques autres personnes pour partager des repas.

Exemple de menu pour une semaine :

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
Déjeuner	Œufs brouillés Rôtie de pain complet Lait	Eau Céréales aux grains entiers avec du lait et des noix hachées	Lait Bannique d'avoine Fruits frais, surgelés ou en conserve
Collation	Fruits frais, surgelés ou en conserve	Yogourt	Légumes et trempette
Dîner	Soupe de légumes Sandwich au saumon en conserve Orange Eau	Restes de plat mijoté Fruits frais Lait	Restes de chili végétarien Pain complet Yogourt Eau et une rondelle de citron
Souper	Mijoté de viande hachée et de riz Carottes Croustillant aux pommes et à l'avoine	Chili végétarien Pain complet Pouding au riz	Poulet au four à la moutarde Brocoli cuit à la vapeur Biscuits aux flocons d'avoine
Collation	Rôtie Pomme avec beurre d'arachide	Craquelins et fruits en conserve	Céréales froides avec du lait

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Jus de fruits dilué Céréales aux grains entiers avec du lait Rôtie	Beurre d'arachides et confiture sur une rôtie de pain complet Lait	Eau aromatisée Œufs dur Bannique d'avoine	Eau Céréales aux grains entiers avec du lait Morceaux de fruits
Fruits secs et noix	Fruits frais, surgelés ou en conserve	Yogourt	Rôtie avec du beurre d'arachides
Soupe aux petits pois Pain complet Bâtonnets de carottes Lait	Restes de spaghettis Pain complet Yogourt	Restes de mijoté de thon Bâtonnets de carottes Lait	Soupe de légumes Sandwich au fromage Lait Pêches en conserve
Spaghetti aux grains entiers avec de la viande (orignal, caribou ou bœuf), et de la sauce tomate Légumes surgelés cuits au micro-ondes Salade de fruits frais	Mijoté de thon Légumes et trempette Muffin à la banane	Sauté au poulet Riz Fruits frais de saison	Pizza à emporter ou surgelée Salade composée Pouding au chocolat
Yogourt avec du granola	Céréales froides avec du lait	Craquelins et fruits en conserve	Pomme Graines de tournesol

Lire les étiquettes des produits alimentaires

Les étiquettes alimentaires peuvent vous aider à choisir les aliments et les boissons qui vous conviennent le mieux. Les étiquettes alimentaires permettent de :

- comparer et de choisir plus facilement les produits;
- connaître les ingrédients des produits alimentaires;
- choisir des produits qui contiennent certains ou beaucoup des nutriments que vous recherchez.

Voici les différents types de renseignements figurant sur les emballages alimentaires.

Les informations nutritionnelles :

Elles indiquent la taille d'une portion, les calories, certains nutriments et le pourcentage des apports journaliers recommandés (% VQ).

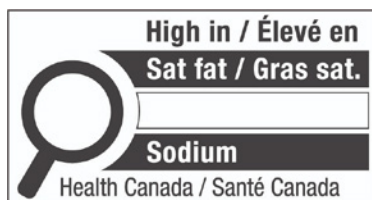
Le pourcentage des apports journaliers (valeur quotidienne) recommandés peut servir de repère rapide pour savoir si une portion contient certains nutriments en petite ou en grande quantité. Utilisez le pourcentage des apports journaliers recommandés pour comparer des produits alimentaires similaires.

- **5 % de la VQ ou moins, c'est un peu**
Exemple : Si une boîte de tomates contient 4 % de la VQ en sodium, c'est peu.
- **15 % de la VQ ou plus, c'est beaucoup**
Exemple : Si une boîte de tomates contient 20 % de la VQ en sodium, c'est beaucoup.

Si vous comparez la teneur en sodium de ces deux boîtes de conserve, vous constatez que la première option, celle qui contient le moins de sodium, est le meilleur choix pour votre santé.

Symbole nutritionnel figurant sur le devant de l'emballage :

Un symbole nutritionnel doit figurer sur le devant de l'emballage des produits alimentaires riches en gras saturés, en sucres ou en sodium, ou en plusieurs de ces éléments.



Symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage

La liste des ingrédients :

Elle présente tous les ingrédients d'un produit alimentaire selon leur poids. La liste commence par l'ingrédient le plus lourd et se termine par l'ingrédient le plus léger.

Ingrédients : Blé complet, son de blé, sucre/sirop de glucose-fructose, sel, malt (farine de maïs, orge maltée), vitamines (chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique, pantothénate de calcium), minéraux (fer, oxyde de zinc).

La liste ci-dessus présente les ingrédients de céréales au son. L'ingrédient présent en plus grande quantité dans ces céréales est le blé complet, et ce sont les minéraux qui y sont en plus petite quantité.

Les allégations nutritionnelles figurent sur certains emballages alimentaires. Ces allégations peuvent vous aider à choisir des aliments qui contiennent davantage d'un nutriment que vous souhaitez consommer en plus grande quantité. Portez attention aux mentions suivantes :

- « Bonne source » ou « excellente source ». Vous pourriez par exemple trouver la mention suivante : « source élevée de fibres » ou « excellente source de vitamine A ».

Les allégations relatives à la teneur en nutriments peuvent aussi être utiles pour choisir des aliments qui contiennent moins d'un nutriment dont vous souhaitez réduire la consommation. Portez attention aux mentions suivantes :

- « Sans », « faible » ou « réduit ». Vous pourriez par exemple trouver les mentions suivantes : « faible teneur en sodium » ou « sans gras trans ».

Les allégations nutritionnelles peuvent être trompeuses et ne porter que sur un seul nutriment. Il est donc toujours nécessaire de consulter le tableau des valeurs nutritionnelles pour faire des choix alimentaires plus sains.

L'étiquetage des allergènes alimentaires vous fournit des renseignements qui vous aident à éviter les aliments auxquels vous pourriez être allergique ou auxquels vous présentez une intolérance. **Les dates limite d'utilisation** et les **dates de péremption** ne sont pas la même chose.

La date limite d'utilisation s'applique à certains aliments qui doivent respecter des normes nutritionnelles strictes. Passé cette date, le produit risque de ne plus répondre à ces normes. Il ne doit donc plus être acheté, vendu ou consommé.

La date de péremption indique pendant combien de temps un produit non ouvert et correctement conservé conservera ses meilleures qualités, telles que sa fraîcheur et son goût. Cela ne concerne pas la sécurité alimentaire.

Pour plus d'informations sur les étiquettes alimentaires, balayez le code QR



Exemple de tableau nutritionnel :

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 3/4 cup (175 g) / par 3/4 tasse (175 g)	
Amount Tenour	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 150	
Fat / Lipides 2.5 g	4 %
Saturated / saturés 2 g + Trans / trans 0.1 g	10 %
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	3 %
Sodium / Sodium 85 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 27 g	9 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 21 g	
Protein / Protéines 6 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	15 %
Iron / Fer	0 %
Vitamin D / Vitamine D	25 %
Riboflavin / Riboflavine	20 %
Vitamin B ₁₂ / Vitamine B ₁₂	25 %
Phosphorus / Phosphore	15 %
Magnesium / Magnésium	8 %

Yogourt A

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 3/4 cup (175 g) / par 3/4 tasse (175 g)	
Amount Tenour	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 100	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	3 %
Sodium / Sodium 70 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 6 g	2 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 4 g	
Protein / Protéines 18 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	45 %

Yogourt B

Ces deux étiquettes de yogourt montrent à quel point deux produits peuvent être différents! Consultez le tableau des valeurs nutritionnelles pour vous aider à faire le choix qui vous convient le mieux.

Étape 1 – Vérifiez la taille de la portion pour comparer les produits.

Étape 2 – Consultez le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ).

Étape 3 – Quels nutriments recherchez-vous? En général, il est conseillé de consommer davantage de fibres, de vitamines et de minéraux, et de réduire votre consommation de sodium, de sucre, de gras saturés et de gras trans.

Dans cet exemple, les informations nutritionnelles des deux yogourts correspondent à la même portion. Cela permet de comparer facilement les deux produits et de déterminer lequel est le meilleur choix.

Notez que, bien qu'il s'agisse dans les deux cas de yogourts, l'un contient nettement plus de protéines et moins de sucre que l'autre.



Le saviez-vous? La mention de certaines vitamines et de certains minéraux sur les étiquettes est facultative, c'est pourquoi ils n'y figurent pas toujours.

Bien conserver les aliments

Les consignes de conservation permettent de savoir comment conserver les aliments pour en garantir la salubrité. Elles peuvent inclure des indications telles que : « conserver dans un endroit frais et sec », « conserver au réfrigérateur » ou « conserver au congélateur ». Il est important de bien conserver les aliments pour en garantir la salubrité.

ARMOIRES	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Pains et céréales • Conserves • Pois et haricots secs • Aliments secs (farine blanche, pâtes, riz, etc.) • Herbes et épices • Beurre d'arachides et autres beurres de fruits à coque • Condiments non ouverts (ketchup, moutarde, relish, etc.) • Huile • Pommes de terre et oignons (dans un endroit frais et à l'abri de la lumière) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait, yogourt, fromage • Œufs • Viande, poisson et volaille crus (se conservent jusqu'à 3 jours s'ils sont bien emballés) • Viande et volaille cuite et plats mijotés destinés à être consommés sous un ou deux jours • La plupart des fruits et légumes frais • Condiments ouverts (ketchup, moutarde, relish, etc.) • Beurre, margarine • Farines à base de grains entiers ou de blé complet • La plupart des restes (se conservent jusqu'à 2 ou 3 jours) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les aliments achetés congelés • Toutes les viandes, toutes les volailles ou tous les poissons frais destinés à être conservés plus de trois jours (veillez à ce que tous les aliments soient bien emballés) • Pain (à consommer de préférence sous un mois) • Lait (à consommer de préférence sous 6 semaines)

Pour plus d'informations sur les durées recommandées de conservation au réfrigérateur et au congélateur, consultez la page « Conseils sur l'entreposage sécuritaire des aliments » de Santé Canada en balayant le code QR



Réfléchir à vos habitudes alimentaires

Une alimentation saine ne se résume pas seulement aux aliments que l'on mange. C'est aussi une question d'habitudes alimentaires.

Les avantages de cuisiner plus souvent :

- Acquérir de nouvelles compétences
- Consommer moins d'aliments hautement transformés et emballés
- Mieux maîtriser ce que vous mangez en choisissant vous-même la quantité de sauces et d'assaisonnements que vous ajoutez
- Préparer des plats que vous et votre famille appréciez et que vous mangerez
- Adapter vos repas aux besoins nutritionnels de votre famille



Vous n'aimez pas trop cuisiner?

Voici quelques conseils pour passer moins de temps dans la cuisine :

- Préparez deux repas en une seule fois. Essayer d'en préparer assez pour un autre repas.
- Les mêmes aliments peuvent être utilisés pour de nombreux repas. Un soir, c'est du chili; le lendemain, ce sont des tacos; et un autre soir, c'est une garniture pour les spaghettis.
- Lorsque vous préparez vos repas, coupez un peu plus de fruits et légumes afin d'en avoir pour les collations et les repas du lendemain.
- Essayez de cuisiner en grande quantité. Cette méthode consiste à préparer des repas en grandes quantités et à les congeler en portions individuelles.
- Veillez à toujours avoir dans votre garde-manger des ingrédients de base, comme du poisson en conserve, des tomates en conserve ou du riz complet.

Mangez en compagnie d'autres personnes :

Partager un repas en famille, entre amis, avec des voisins ou des collègues est un excellent moyen de créer des liens et d'apporter de la joie dans votre vie. Cela peut apporter de nombreux bienfaits et contribuer à un mode de vie sain.

Vous pouvez notamment :

- profiter de ces moments ensemble;
- partager des traditions culinaires;
- découvrir de nouveaux plats que vous n'auriez peut-être pas goûtés autrement.

Vous pourriez :

- organiser un petit-déjeuner entre amis;
- participer aux fêtes locales;
- lancer un repas de quartier régulier avec vos voisins;
- aller dîner avec un collègue de travail ou un copain d'école;
- vous renseigner auprès d'une association locale pour savoir s'il existe des groupes ou des cours de cuisine auxquels vous pourriez vous inscrire;
- échanger des plats et des recettes;
- partager vos récoltes.

Manger en pleine conscience

Bien manger sans se ruiner ne se limite pas au prix des aliments.

Manger en pleine conscience, c'est être conscient des raisons pour lesquelles on mange, ou de ce que l'on a mangé. Cela vous aide à mieux comprendre pourquoi vous mangez comme vous le faites, ce qui peut ensuite vous aider à adopter des habitudes alimentaires plus saines. Manger en pleine conscience peut aussi vous faire économiser en réduisant les achats et les comportements alimentaires impulsifs.



Comment évaluer vos habitudes alimentaires :

Pensez au dernier repas ou à la dernière collation que vous avez pris.

Pourriez-vous décrire :

- si vous aviez faim ou soif?
- pourquoi vous avez mangé. Aviez-vous faim ou avez-vous mangé pour une autre raison?
- si vous avez mangé lentement ou rapidement?
- ce que vous avez mangé?
- quelle quantité de nourriture vous avez mangée?
- si vous avez pris plaisir à manger? Pourquoi, ou pourquoi pas?
- si vous étiez distrait ou distraite?

Si vous avez pu répondre à ces questions, c'est que vous avez probablement prêté attention à vos habitudes alimentaires.

Conseils pour manger en pleine conscience

- Évitez les sources de distraction, en particulier les écrans comme la télévision ou le téléphone.
- Soyez à l'écoute de votre faim. Essayez de manger lorsque vous avez faim, mais en gardant le contrôle. Arrêtez-vous de manger lorsque vous vous sentez rassasié(e) et bien.
- Mangez lentement et prenez soin de savourer chaque bouchée.
- Arrêtez de manger si vous n'appréciez pas ce que vous mangez.
- Mangez en compagnie d'autres personnes. Concentrez-vous sur la conversation et sur la nourriture.



Manger les produits que vous offre la nature

Le plaisir de manger passe aussi par le choix d'aliments qui reflètent la culture et les traditions de votre famille. Vous pouvez vous rendre sur les terres ancestrales pour chasser, cueillir des baies, pêcher ou cultiver vos propres produits.

Les cultures et les traditions culinaires peuvent influencer :

- vos habitudes alimentaires;
- les aliments que vous consommez;
- les moments où vous prenez vos repas;
- la façon dont vous vous procurez vos aliments;
- la manière dont vous les préparez.

Intégrer des aliments traditionnels à votre alimentation peut :

- vous aider à être en meilleure santé;
- développer vos compétences et vos connaissances culinaires;
- créer un esprit de communauté et tisser des liens;
- préserver vos racines culturelles et vos traditions culinaires en les transmettant de génération en génération et en les faisant connaître aux autres.

Idées à essayer :

Idées à essayer :

Ce que j'ai appris :

Ce que j'ai appris :



Pour plus d'informations sur la nutrition, envoyez un courriel à healthpromotion@gov.nt.ca

Vous pouvez également consulter la rubrique « Nutrition » de notre site web en balayant le code QR.

