

Parlons gras

**LE GRAS DANS NOTRE
ALIMENTATION
DE TOUS LES JOURS**

AU SUJET DES MATIÈRES GRASSES

	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	Colonne 4
1-Quelle sorte de lait buvez-vous?	écrémé	1 %	2 %	entier
2-Quelle garniture prenez-vous pour vos rôties?	Nature ou avec confiture	Beurre / margarine	Beurre d'arachide	Beurre / marg. beurre arachide
3-De quelle façon mangez-vous vos pommes de terre?	Bouillie Au four	Bouillie / au four avec beurre	Frites	Frites avec sauce
4- Parez-vous vos viandes et enlevez-vous la peau de volaille?	Toujours	La plupart du temps	Quelques fois	jamais
5- Quelle cuisson utilisez-vous le plus souvent pour viandes, volailles et poissons	Grillée ou rôtie	Poêlée	Cuite au four avec sauce	Panée ou frite
6- Quel aliment utilisez-vous pour vos collations?	Fruit	Biscuit	Tablette de chocolat	chips
Total de chaque colonne				

VOS CONNAISSANCES

VRAI OU FAUX

	Faux	Vrai
1 -Vous pouvez être en bonne santé si vous n'incluez pas de matières grasses dans votre alimentation.		
2 –La diminution des matières grasses dans votre alimentation résultera en une diminution des risques de certaines maladies.		
3 –Tous devraient réduire leur consommation de matières grasses		
4 – La meilleure façon de diminuer les matières grasses consiste à éliminer les aliments qui en contiennent		
5 -La méthode de cuisson influence la quantité de matières grasses des aliments		

LES FAITS

- Les gras ajoutent plaisir et saveur aux aliments
- Il n'y a aucun aliment de ``bon ou mauvais``.
- La clé d'une saine alimentation consiste à regarder notre alimentation dans son ensemble.
- Apprendre à reconnaître les choix à forte teneur en matières grasses
- Savoir comment les équilibrer avec des choix à faible teneur en matières grasses
- Savoir les remplacer par une version allégée
- Permet d'arriver à une alimentation saine.

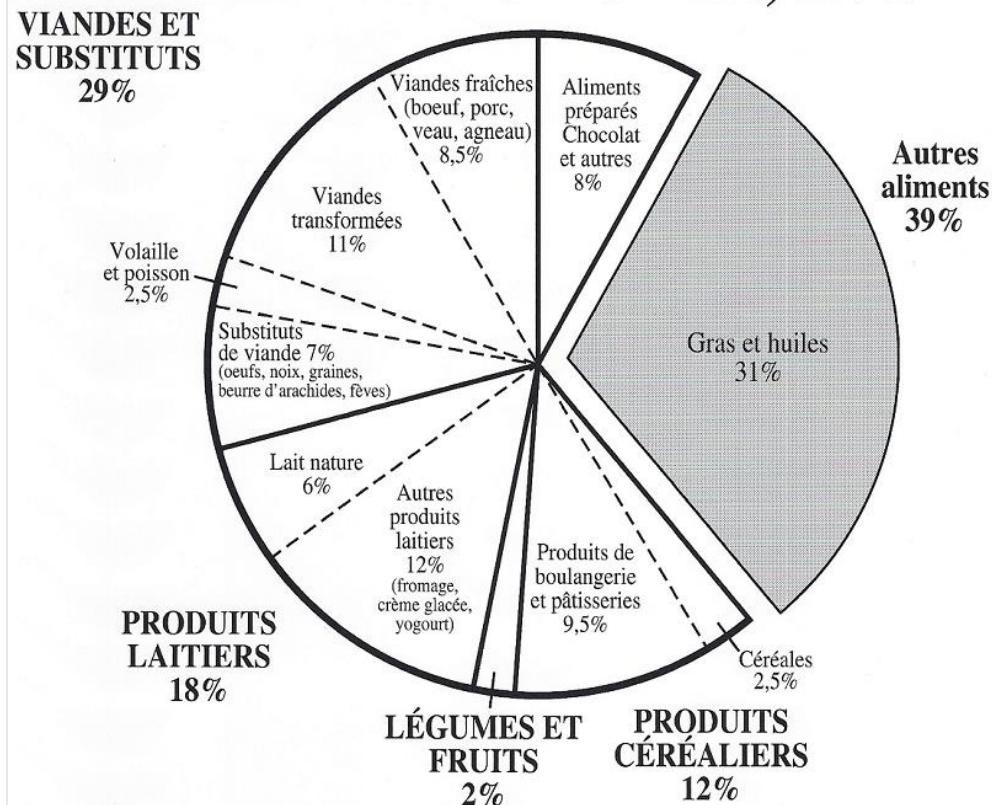
LES FAITS (SUITE)

- Source importante d'énergie (calories)
- Source d'acides gras non produites par notre corps (acides gras essentiels)
- Ils aident au transport dans l'organisme des vitamines liposolubles (vit. A,D,E,K)

La recherche démontre une relation entre les modes d'alimentation à forte teneur en matières grasses et une plus grande incidence de maladies cardiaques et certains types de cancer et d'obésité

La diminution de l'apport total en gras constitue un changement de mode de vie qui peut réduire les risques de problèmes de santé!

LES SOURCES DE MATIÈRES GRASSES



De nombreux aliments renferment des matières grasses. La plus forte proportion de ces substances dans l'alimentation des Canadiens se trouve dans le groupe «Gras et huiles» qui comprend le beurre, la margarine, les vinaigrettes à salade, la mayonnaise, etc. Certains gras et huiles sont aussi utilisés pour la cuisson, telle la grande friture, la cuisson à la poêle ou sont ajoutés à la table.

CUILLÈRES À THÉ DE GRAS



BEURRE

=



MARGARINE

=



HUILE

100 CALORIES CHACUNE

GROSSEUR DE PORTIONS



Muffin maison



1



Muffin commercial



4



Portion de frites régulière



2³/₄



Grosse portion de frites



5¹/₄



1 boule de crème glacée



2



2 boules de crème glacée



4



Hamburger régulier



3



Hamburger double et garni



8¹/₄

Céréales froides + ½ tasse

Pâte alimentaire = ½ tasse

Viande = 4 onces (100g)

Légumes et fruits = ½ à 1 tasse

PORTIONS RECOMMANDÉES

JEUNES
18-19 ans

FEMMES
19-49 ans

HOMMES
19-49 ans

PERSONNES
ÂGÉES
50 ans +

Quantité
flexible
jusqu'à la
fin de la
croissance
physique



16 cuill. à thé
(65 g)



22 cuill. à thé
(90 g)



15 cuill. à thé
(60 g)

RECONNAÎTRE LES SOURCES DE MATIÈRES GRASSES

- i) LE GRAS AJOUTÉ PENDANT LA TRANSFORMATION**
- ii) LE GRAS AJOUTÉ PENDANT LA PRÉPARATION**
- iii) LE GRAS AJOUTÉ À LA TABLE**
- iv) LE GRAS PRÉSENT NATURELLEMENT DANS LES ALIMENTS**

COMMENT RÉDUIRE L'APPORT EN GRAS

RÉDUIRE:

- i) LA FRÉQUENCE
- ii) LA GROSSEUR DES PORTIONS

SUBSTITUER:

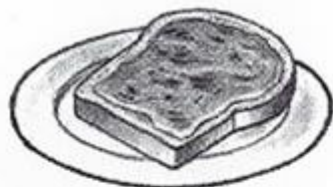
- i) LA VARIANTE À FAIBLE TENEUR EN GRAS
- ii) UN AUTRE CHOIX

ÉQUILIBRER LES CHOIX D'ALIMENTS À FAIBLE ET À FORTE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES

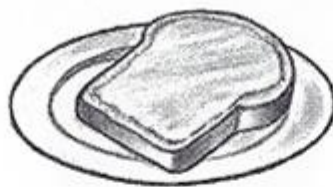
EFFECTUER DES CHANGEMENTS GRADUELS

PRODUITS CÉRÉALIERS

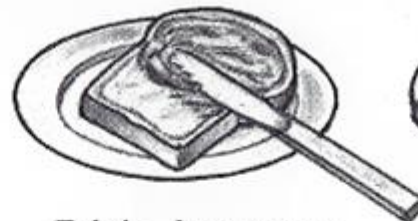
PAIN



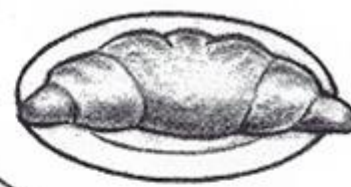
Rôtie et confiture



Rôtie et beurre ou
margarine



Rôtie, beurre ou
margarine et beurre
d'arachides



Croissant



$\frac{1}{4}$



$1\frac{1}{4}$



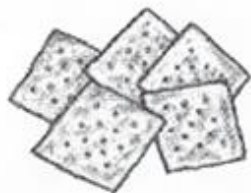
$2\frac{1}{2}$



$2\frac{3}{4}$

PRODUITS CÉRÉALIERS

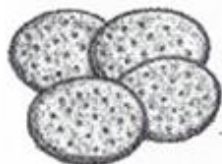
GOÛTERS



Biscuits soda



$\frac{1}{2}$



Craquelins



1



Barre granola



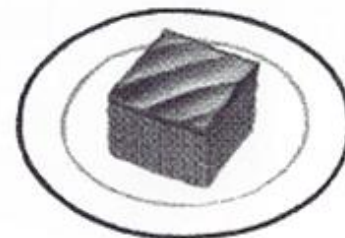
$1\frac{1}{2}$



Biscuits brisures
chocolat et noix



3



Gâteau au
chocolat



5

PRODUITS CÉRÉALIERS

PÂTISSERIES



Muffin maison



1



Muffin commercial



4



Beigne glacé



4



Danoise



4 $\frac{1}{4}$

PRODUITS CÉRÉALIERS

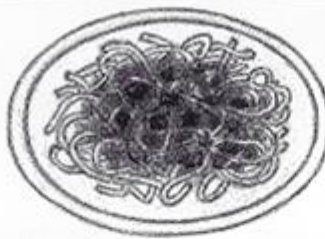
PÂTES ALIMENTAIRES



Pâtes et sauce
tomate



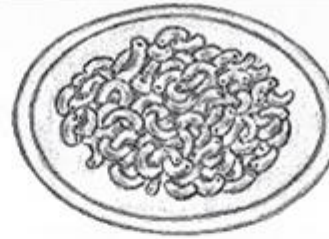
1



Pâtes et sauce à la
viande et aux tomates



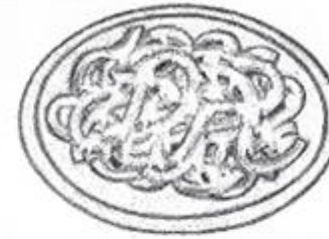
2 $\frac{1}{4}$



Macaroni au
fromage



3 $\frac{1}{2}$



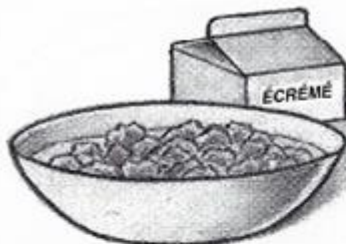
Fettucine
Alfredo



4 $\frac{3}{4}$

PRODUITS CÉRÉALIERS

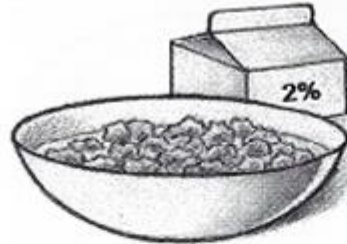
CÉRÉALES



Flocons de son et lait
écrémé



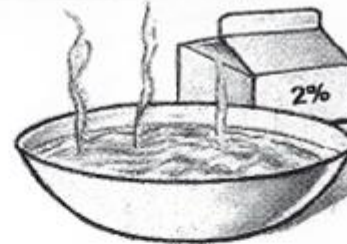
$\frac{1}{4}$



Flocons de son et
lait 2%



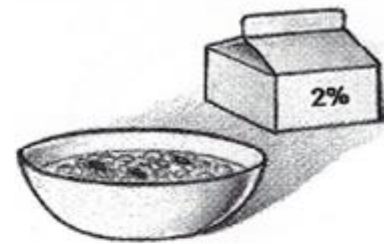
$\frac{3}{4}$



Gruau d'avoine et
lait 2%



1



Granola et lait 2%



$3\frac{1}{4}$

LÉGUMES ET FRUITS

BROCOLI



Bouilli nature



0



Bouilli avec
beurre ou margarine



1



Bouilli avec
sauce au fromage



1



Brocoli en casserole



1½

LÉGUMES ET FRUITS

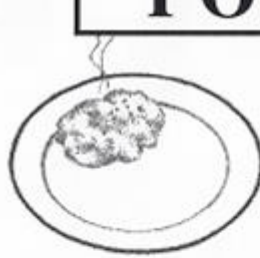
POMMES DE TERRE



Cuite au four



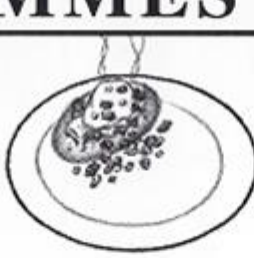
0



En purée avec lait
entier, beurre ou
margarine



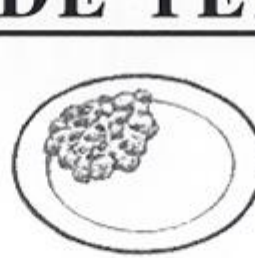
1 1/4



Au four avec
garnitures



2 3/4



Salade de
pommes de
terre



2 3/4



Frites



2 3/4



Poutine (frites,
fromage en
grains et sauce)



6

SALADE AVEC VINAIGRETTE



Salade de base



Avec vinaigre
ou jus de citron
et fines herbes



Avec vinaigrette
commerciale
allégée



Avec vinaigrette
huile et vinaigre



Avec vinaigrette
commerciale
ordinaire



0



$\frac{1}{4}$



2



$2\frac{3}{4}$

LÉGUMES ET FRUITS

POMME



Pomme



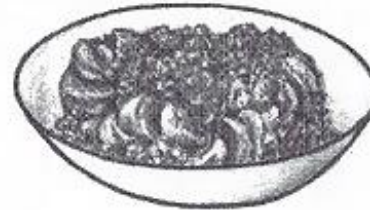
$\frac{1}{4}$



Pomme cuite au four



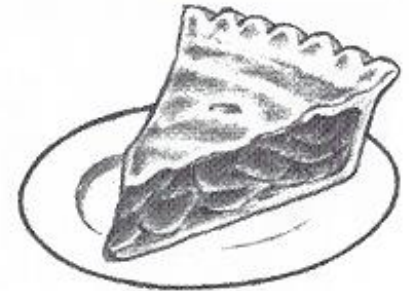
$1\frac{1}{4}$



Croustade aux pommes



$1\frac{1}{2}$



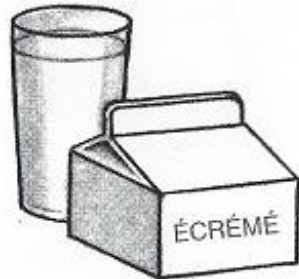
Pointe de tarte aux pommes



$3\frac{1}{4}$

PRODUITS LAITIERS

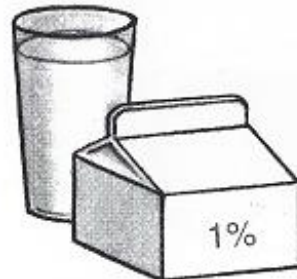
LAIT



Lait écrémé



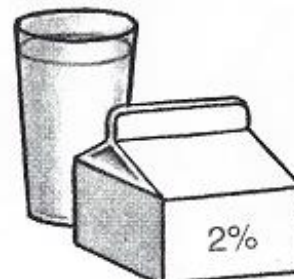
$\frac{1}{4}$



Lait 1%



$\frac{3}{4}$



Lait 2%



$1\frac{1}{4}$



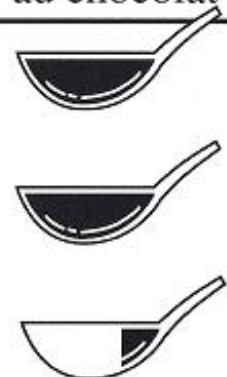
Lait
homogénéisé



$2\frac{1}{4}$



Lait fouetté
au chocolat



$2\frac{1}{4}$

PRODUITS LAITIERS

PRODUITS LAITIERS CONGELÉS



Lait glacé



1



Yogourt glacé



1½



Crème glacée
régulière



2



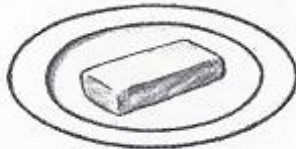
Crème glacée de
qualité supérieure



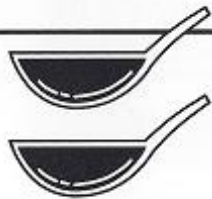
3¼

PRODUITS LAITIERS

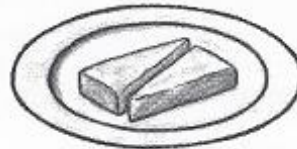
FROMAGE



Mozzarella
partiellement
écrémé



2



Mozzarella
régulier



3



Cheddar
régulier



4 $\frac{1}{4}$



Tranches de
fromage fondu



5



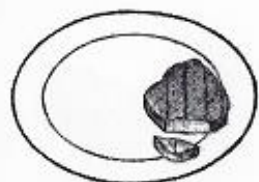
Bâtonnets de
mozzarella
frits



5 $\frac{1}{2}$

VIANDES ET SUBSTITUTS

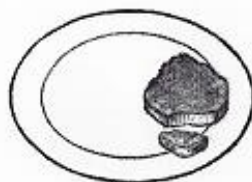
BOEUF



Bifteck
d'intérieur de
ronde grillé



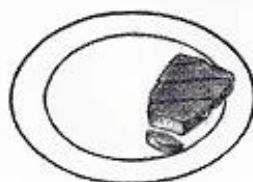
1



Bifteck
d'intérieur de
ronde poêlé



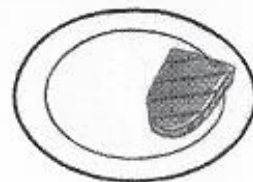
1½



Bifteck de
surlonge,
grillé, paré



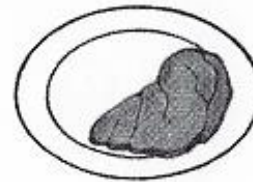
1¾



Bifteck de
surlonge,
grillé, non paré



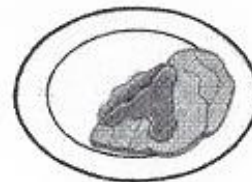
2¾



Côte de boeuf
rôtie et parée



2¾



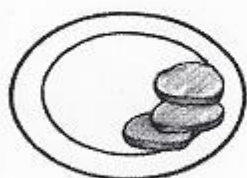
Côte de boeuf
rôtie et parée
avec sauce



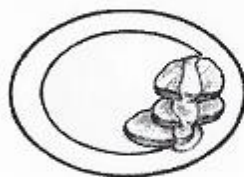
3½

VIANDES ET SUBSTITUTS

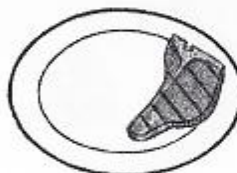
PORC



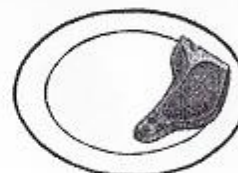
Filet de porc grillé



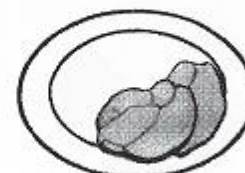
Filet de porc avec sauce crème et champignons



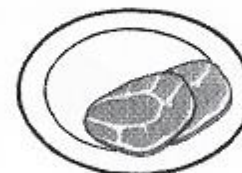
Côtelette de porc grillée



Côtelette de porc poêlée



Tranche d'épaule parée et rôtie



Tranche d'épaule non parée et rôtie



1

1 $\frac{1}{4}$

1 $\frac{3}{4}$

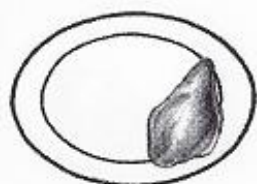
2 $\frac{1}{2}$

2 $\frac{3}{4}$

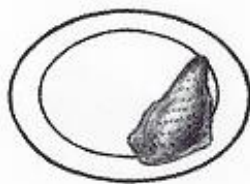
5 $\frac{1}{2}$

VIANDES ET SUBSTITUTS

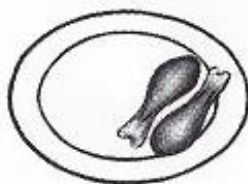
POULET



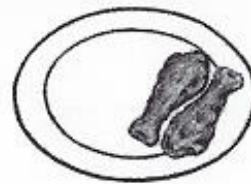
Poitrine rôtie
sans peau



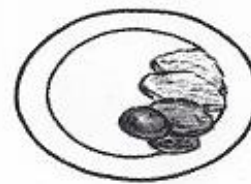
Poitrine rôtie
avec peau



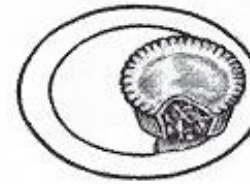
Pilons rôtis
sans peau



Pilons
panés et
frits



Viande blanche
et brune rôtie
avec peau



Pâté au
poulet



1



2



1½



4



3½

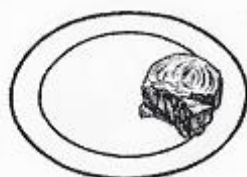


5¾



VIANDES ET SUBSTITUTS

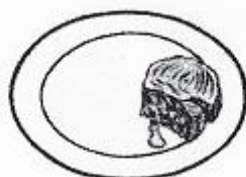
POISSON



Thon en
conserves dans
l'eau



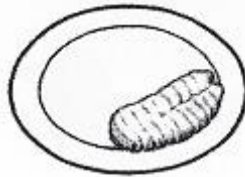
$\frac{1}{4}$



Thon en
conserves dans
l'huile



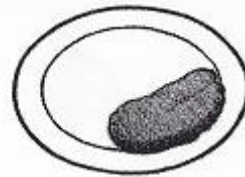
2



Aiglefin au
four



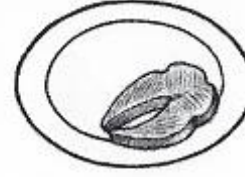
$\frac{1}{4}$



Aiglefin pané
et frit



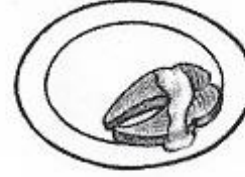
3



Saumon
Sockeye au
four



$2\frac{3}{4}$



Saumon avec
sauce crème



$3\frac{3}{4}$

VIANDES ET SUBSTITUTS

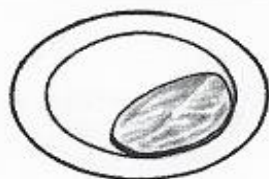
VIANDES TRANSFORMÉES



Roulé de
dinde cuite



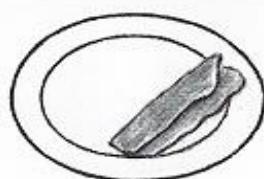
1



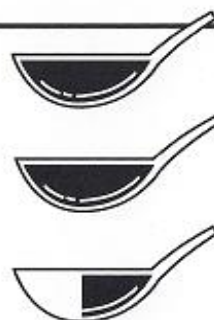
Jambon régulier



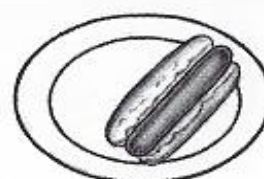
1¼



Pastrami
au boeuf



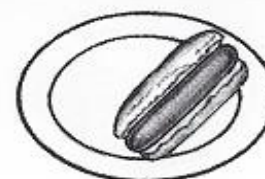
2½



Pain et
saucisse
fumée allégée



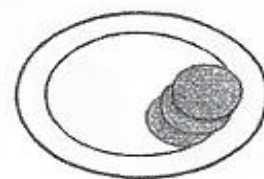
1½



Pain et
saucisse
fumée



3¼



Saucisson
d'été



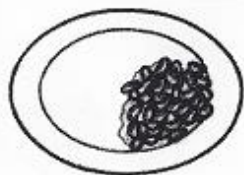
3¾

Nommez les aliments préparés avec moins de matières grasses et dites pourquoi

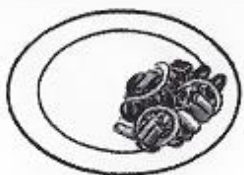
Œufs pochés	Œufs frits
Poulet rôti sans peau	Poulet pané ou frit
Bifteck poêlé	Bifteck grillé
Tofu nature	Tofu grillé
Poisson pané à l'anglaise	Poisson au four
Côtelettes de porc au four avec sauce aux champignons	Côtelette de porc BBCue
Jambon poêlé	Jambon au four
Viande hachée égouttée	Viande hachée non égouttée

VIANDES ET SUBSTITUTS

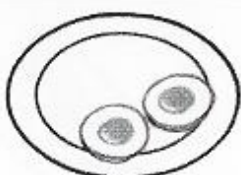
SUBSTITUTS DE LA VIANDE



Fèves au four



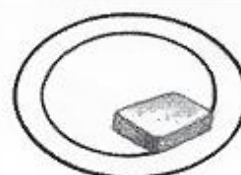
Salade trois fèves



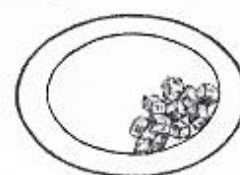
Oeufs pochés



Oeufs frits



Tofu



Tofu frit



$\frac{1}{2}$



3



$2\frac{1}{2}$



$3\frac{1}{2}$

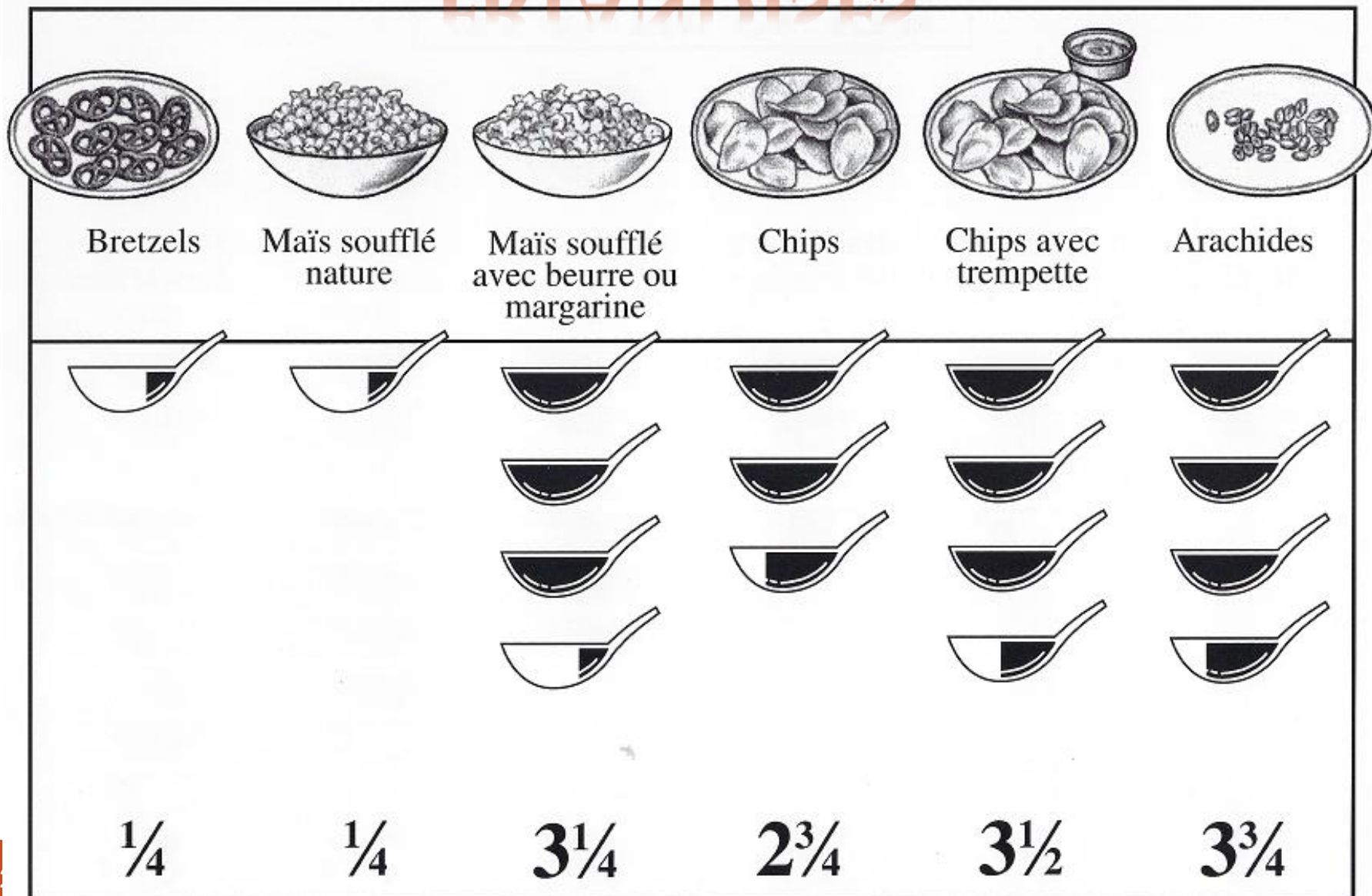


$2\frac{1}{4}$



5

FRIANDISES



CHOIX DE REPAS

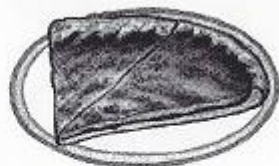
REPAS MINUTE



Hamburger
régulier



3



Pizza au
fromage



$3\frac{1}{4}$



Hamburger
au fromage



$3\frac{3}{4}$



Sandwich
poisson avec
sauce



$5\frac{3}{4}$



Sandwich
poulet avec
sauce



$7\frac{1}{4}$



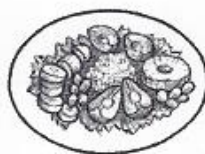
Hamburger
double avec
sauce



$8\frac{1}{4}$

CHOIX DE REPAS

SALADE REPAS



Salade de
fruits



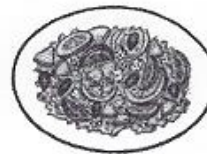
Salade
César



Salade aux épinards avec
vinaigrette crémeuse et
miettes de bacon



Salade de
pâtes



Salade
grecque



$\frac{3}{4}$

$4\frac{3}{4}$

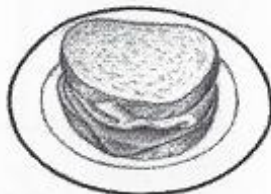
5

7

7

CHOIX DE REPAS

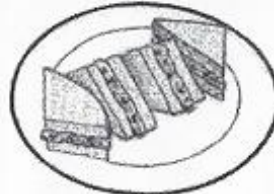
SANDWICHES



Sandwich rôti de
boeuf et jambon sur
pain de seigle



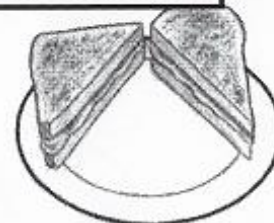
$2\frac{1}{4}$



Salade de thon
sur pain de blé
entier



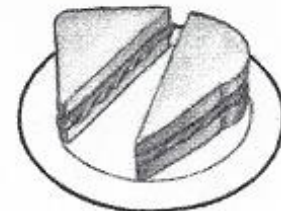
$2\frac{1}{4}$



Fromage grillé
sur pain blanc



4



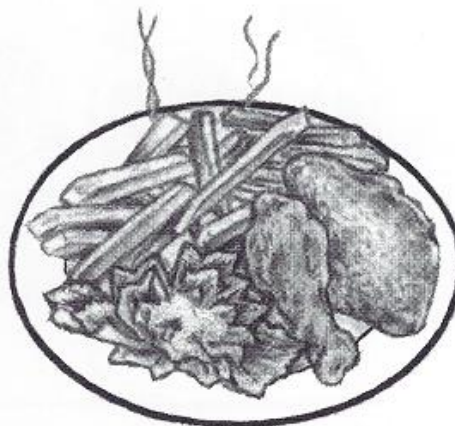
Beurre d'arachides
sur pain blanc



$5\frac{1}{2}$

CHOIX DE REPAS

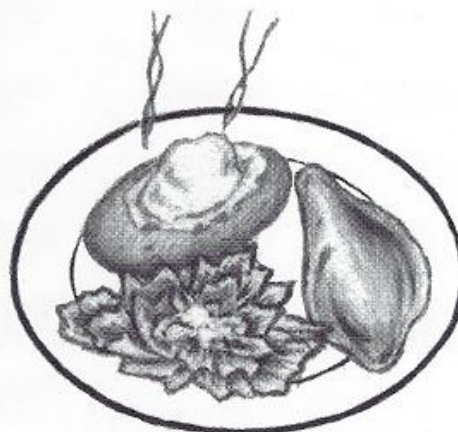
REPAS TYPE



Poulet frit, poitrine et cuisse,
frites, salade avec vinaigrette



13



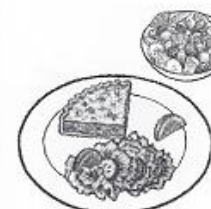
Poitrine de poulet rôtie, sans peau,
pomme de terre au four, crème aigre,
salade avec vinaigrette allégée



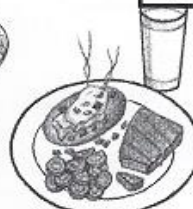
2 $\frac{1}{4}$

CHOIX DE REPAS

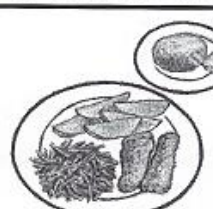
SOUPERS



Quiche brocoli et fromage, salade verte avec vinaigrette régulière, salade de fruits



Bifteck de surlonge grillé non paré, pomme de terre au four avec crème aigre, carottes, lait 2%



Poisson frit avec frites, salade de chou, petit pain avec beurre/margarine



Côtelette de porc poêlée, riz brun, brocoli/sauce fromage, yogourt glacé



Fettuccine Alfredo, salade César (½ portion), pain à l'ail



7¼



5



7



5¼

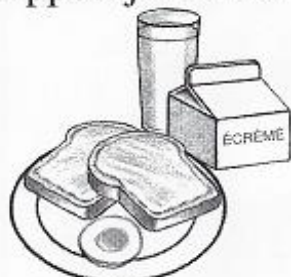


8¼

CHOIX DE REPAS

ÉQUILIBREZ VOS CHOIX

Apport journalier recommandé en gras - Femmes (19-49 ans) = 65 g de gras = 16 cuillères à thé



1 oeuf poché
2 rôties avec
beurre/margarine,
lait écrémé



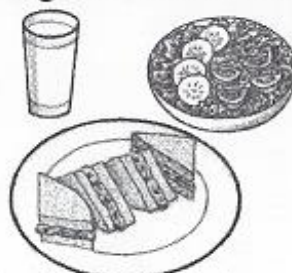
$3\frac{3}{4}$



Orange



0



Sandwich salade de
thon sur pain de blé
entier, petite salade avec
vinaigrette régulière,
jus



5



2 bisquits
brisures de
chocolat et
noix



3



Bifteck de surlonge,
pomme de terre au
four avec crème
aigre, carottes,
lait 1%



$3\frac{1}{2}$



Croustade
aux
pommes



$1\frac{1}{2}$

TOTAL = $16\frac{3}{4}$ c. à thé

GROSSEUR DE PORTIONS



Muffin maison



1



Muffin commercial



4



Portion de frites régulière



$2\frac{3}{4}$



Grosse portion de frites



$5\frac{1}{4}$



1 boule de crème glacée



2



2 boules de crème glacée



4



Hamburger régulier



3



Hamburger double et garni



$8\frac{1}{4}$

Étiquetage des aliments en épicerie

Portion de l'aliment

% de la quantité du nutriment
présent dans la portion de
l'aliment

Gras saturés et trans; en
consommer le moins possible

Les **glucides** comprennent
Les fibres solubles et
insolubles
Les sucres naturels ou ajoutés
et les amidons

Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion 125 mL (35 g) / Serving Size 125 mL
(35 g)

Portions par contenant 13

Servings Per Container 13

Teneur par portion / Amount Per Serving

Calories / Calories 90 (380 kJ)

Calories des lipides / Calories from fat 9

Calories des lipides saturés, et trans 0

Calories from Saturated + Trans 0

% valeur quotidienne / % Daily Value*

Lipides / Total Fat 1 g **2 %**

saturés / Saturated 0 g **0 %**

+ trans / Trans 0 g

polyinsaturés / Polyunsaturated 0,5 g

oméga-6 / Omega-6 0,5 g

oméga-3 / Omega-3 0 g

monoinsaturés / Monounsaturated 0,2 g

Cholestérol / Cholesterol 0 mg **0 %**

Sodium / Sodium 300 mg **12 %**

Potassium / Potassium 410 mg **12 %**

Glucides / Total Carbohydrate 27 g **9 %**

Fibres alimentaires / Dietary Fibre 12 g **48 %**

Fibres solubles / Soluble Fibre 0 g

Fibres insolubles / Insoluble Fibre 11 g

Sucres / Sugars 6 g

Polyalcools / Sugar Alcohols 0 g

Amidon / Starch 9 g

Protéines / Protein 4 g

Vitamine A / Vitamin A **0 %**

Vitamine C / Vitamin C **0 %**

Calcium / Calcium **2 %**

Fer / Iron **35 %**