



MARS – MOIS DE LA NUTRITION 2021

Bon pour vous, et à votre goût!

Le Mois de la nutrition 2021 a pour but de faire réaliser à tous que la saine alimentation est un concept différent d'une personne à l'autre. Dans notre monde fort occupé où tout se déroule à un rythme très rapide et où les mythes et la désinformation abondent sur Internet, dans les médias sociaux et ailleurs, il devient difficile de s'y retrouver quand on parle nutrition et saine alimentation.

Les nutritionnistes considèrent que la saine alimentation de chacun est influencée par leur culture, leurs traditions alimentaires, leurs problèmes de santé et leurs goûts personnelles. Ainsi, le thème « **Bon pour vous, et à votre goût!** » cadre parfaitement avec le Guide alimentaire canadien qui est conçu pour être flexible et varié pour chacun.

Voici donc des suggestions pour viser une alimentation saine :

- Savourez une **variété d'aliments** sains tous les jours : aucun aliment n'est parfait, opter pour la variété!
- Mangez des **légumes** et des **fruits** en abondance : choisissez-les en fonction des saisons, sans oublier les choix frais, surgelés ou en conserve.
- Consommez des **aliments protéinés** : on peut choisir les légumineuses, les noix, les graines, le tofu, les boissons de soya enrichies, le poisson, les crustacés, les œufs, la volaille, les viandes rouges, le lait, les yogourts ainsi que les fromages.
- Choisissez des aliments à **grains entiers** : tels que pains, pâtes alimentaires, craquelins, riz à grains entiers, quinoa, avoine (gruau), etc.
- Faites de l'**eau** votre boisson de choix : l'eau est essentielle à la vie ainsi qu'aux processus métaboliques et digestifs.
- Prenez conscience de vos habitudes alimentaires : apprenez à reconnaître la **sensation** de faim ou lorsque vous êtes rassasié.
- **Cuisinez plus souvent** : sans oublier la planification des repas, des collations et des achats à faire.
- **Savourez les aliments** : prenez le temps de déguster, de savourez vos aliments. Mettez vos 5 sens à contribution : l'odorat, l'odeur, le toucher, la vue et le goût.

Diane Sonier, Dt.P.

Diététiste–Nutritionniste en santé publique
Direction de santé publique | CISSS Côte–Nord