

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le pl@coteux.com et

Choix
97.5

Chronique du 9 mars 2015 à 10 h 45

Avec M. Guillaume Côté, nutritionniste, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : « Mars est le mois de la nutrition »

Faire de bons choix alimentaires lorsque l'on est à l'extérieur de la maison n'est pas toujours simple. C'est pourquoi le mois de la nutrition vise à vous aider à bien manger tout au long de la journée, que ce soit au travail, à l'école ou dans vos activités familiales.

Avec de bonnes recettes, quelques astuces et un peu de planification, la préparation de collations et de repas nutritifs à emporter est à la portée de tous. Ainsi, lorsqu'il est question de manger à l'extérieur, optez pour la formule « préparez chez vous et emportez avec vous ».

Idées « Boîte à lunch »

Aimeriez-vous profiter d'un maximum d'énergie lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison grâce à des aliments aussi délicieux que nutritifs? Que ce soit pour le travail, l'école ou une sortie en famille, préparez vos repas et collations chez vous et emportez-les avec vous. Nul besoin d'être compliqué ni d'y consacrer beaucoup de temps, vous pourriez même économiser de l'argent. Laissez-vous inspirer par ces trucs et recettes.

Faites des provisions

La planification est la clé du succès. Faites le plein d'ingrédients qui vous permettront de concocter rapidement des collations et des lunchs nutritifs. Voici des aliments de base à conserver dans le garde-manger, au frigo et au congélateur :

Garde-manger

- Du saumon, du thon et des légumineuses (comme des haricots noirs ou des pois chiches) en conserve afin de créer des salades-repas protéinées pour le dîner;
- Des produits céréaliers comme le quinoa, l'orge, le riz brun et des petites pâtes de grains entiers pour préparer des soupes et des salades;
- Des huiles et des vinaigres aromatisés pour faire des vinaigrettes en peu de temps et rehausser la saveur.

Frigo

- Des fruits, du yogourt, des noix et des beurres de noix pour préparer des laits frappés et de délicieuses collations. Il suffit de garnir de fruits frais et le tour est joué!;
- De la verdure lavée et des légumes prêts à manger, cuits et crus, pour apprêter des salades, des collations et des soupes;
- De la viande rôtie, de la volaille cuite, différents fromages et des œufs cuits dur pour faire des sandwiches.

Congélateur

- Des pitas et des tortillas de grains entiers pour concocter des sandwiches et des roulés;
- Des légumes surgelés, idéals pour cuisiner des soupes et des sautés vite faits, et des petits fruits surgelés pour agrémenter de délicieux laits frappés et parfaits;
- Des restes de chili, de soupe, de ragoût et de mijoté, congelés en portions individuelles.

Déjeuner à emporter

Vos matins sont trop effrénés pour prendre le temps de manger à table? Préparez des déjeuners à emporter la veille. Quelques trucs nutritifs :

- Faites cuire une grande quantité de céréales chaudes dans du lait, puis rangez le tout en portions individuelles au frigo. Vous n'aurez qu'à faire chauffer et déguster où que vous soyez!;

- Créez des parfaits dans des petits pots Mason le soir en utilisant votre imagination pour étager fruits et yogourt. Ajoutez un peu de muesli et des noix hachées dans un autre contenant et, avant de savourer, saupoudrez-en sur votre parfait;
- Cuisinez et congelez des muffins ou de délicieux scones pendant la fin de semaine. Dégelez-en un et coupez-le en deux, glissez-y du fromage et vous obtiendrez un déjeuner délicieux et nourrissant.

Petits trucs pour les collations

Vous avez faim entre les repas? Pensez à apporter des collations nutritives au travail afin d'éviter d'être tenté par les choix peu nutritifs offerts dans les machines distributrices et les aires de restauration. Voici quelques idées :

- Apportez-vous du lait au travail. Vous profiterez d'un bon apport en protéines et de 15 autres nutriments essentiels;
- Pour satisfaire vos petits creux, gardez du yogourt, des fruits, du fromage, des légumes coupés et du humus dans le frigo du bureau;
- Gardez des collations telles que des noix et des graines non salées ainsi que des fruits séchés préemballés en petites portions dans les tiroirs de votre bureau.

Voyez grand!

Profitez de la fin de semaine pour prendre de l'avance sur la préparation des repas pour la semaine à venir. Quelques trucs qui peuvent vous simplifier la vie :

- Cuisinez de plus grandes quantités de soupes, de ragoûts, de caris ou autres, afin d'en avoir suffisamment pour des lunchs à emporter à l'école ou au bureau;
- Préparez des portions supplémentaires de céréales telles que de l'orge, du quinoa, du riz brun ou des pâtes de grains entiers. Servez-vous-en pour accompagner vos recettes préparées en grande quantité afin de varier le menu durant la semaine. Essayez également d'y ajouter différentes herbes et différents assaisonnements;
- Faites griller, sauter ou rôtir plus de légumes et ajoutez-les à vos soupes, chilis, ragoûts ou pâtes. Enfourez un plus gros rôti afin d'en avoir suffisamment pour vos sandwichs. Les viandes et les volailles rôties à la maison ont très bon goût et contiennent moins de sel que leur équivalent du commerce.

Faites participer les enfants

Encouragez les enfants à participer à la préparation des lunchs et des collations. Assurez-vous que le tout est attrayant et à leur goût afin qu'ils grandissent avec l'idée que la nourriture préparée à la maison constitue la meilleure façon de bien manger. Quelques suggestions simples :

- Demandez aux enfants de vous aider à emballer les lunchs et les collations. Faites cette étape la veille afin d'éviter le chaos le matin;
- Préparez des collations nutritives et prêtes à emporter pour vos enfants, comme des légumes coupés, des mélanges montagnards sans noix, des craquelins de grains entiers ou des morceaux de fromage;
- Suggestion pour les ados : Imprimez le feuillet éducatif du mois de la nutrition pour les adolescents. Ils y trouveront des trucs pratiques qui sauront les encourager à se préparer et à emporter des lunchs et des collations à l'école.

La salubrité avant tout

La salubrité des aliments n'est peut-être pas la première chose qui vous vient à l'esprit lorsque vous mangez à l'extérieur de la maison. N'oubliez pas ces quelques détails :

- Il est important de garder les aliments chauds au chaud et les aliments froids au frais. Autrement, des bactéries nuisibles pourraient se développer dans votre nourriture avant que vous ne la consommiez;
- Les sacs isolants ou les boîtes à lunch dans lesquelles on ajoute des blocs réfrigérants sont efficaces pour garder les aliments au frais;
- Vous apportez de la nourriture chaude dans un thermos? Réchauffez-le préalablement avec de l'eau bouillante. Ainsi, la chaleur emmagasinée gardera vos aliments au chaud plus longtemps. Note : Les blocs réfrigérants et les thermos préchauffés contribuent à préserver la salubrité des aliments jusqu'à l'heure du dîner, mais ils ne sont pas faits pour les conserver une journée entière. C'est pourquoi les aliments périssables qui ne sont pas consommés au dîner devraient être jetés.

Soyez d'humeur sociable!

Apportez et savourez de la nourriture faite maison est agréable, surtout si vous mangez en bonne compagnie. Invitez vos collègues à participer à un repas collectif où chacun aura à apporter un plat différent. Puis, prenez un moment pour aller marcher et profiter de la journée!

Source : www.moisdelanutrition.ca

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CSSS de Kamouraska en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!