

Comportements pour se maintenir
en santé : 2^e bien s'alimenter avec le
guide alimentaire canadien : le GAC

HIVER 2016

Gervaise Beauregard

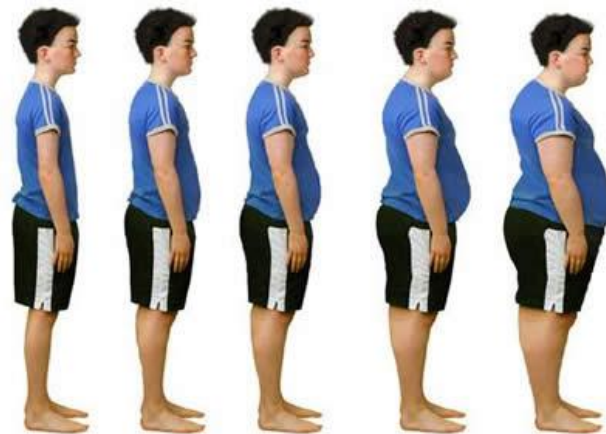
Infirmière retraitée



Buts du guide alimentaire canadien

GAC

1. Combler les besoins en éléments nutritifs : vitamines et minéraux
2. Atteindre un état de santé globale et de bien-être
3. ↓ le risque d'OBÉSITÉ, diabète de type 2, de maladies cardiaques



Guide alimentaire canadien GAC

- 4 groupes d'aliments

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Laits et substituts
- Viandes et substituts



Le nombre de portions selon l'âge

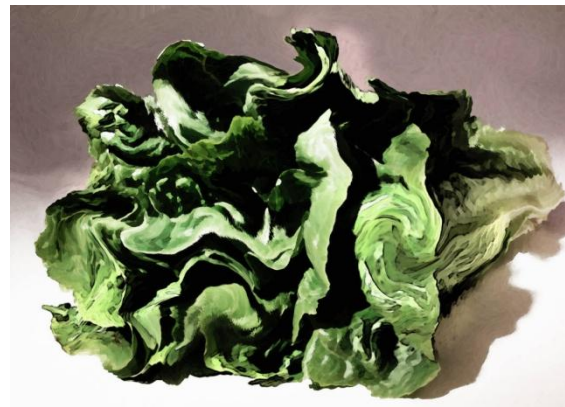
- Selon le GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

FEMMES HOMMES FEMMES HOMMES
19 – 50 ans + 50 ans

Viandes et substituts	2	3	2	3
Légumes + fruits	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	6-7	8	6	7
Laits et substituts	2	2	3	3

Portions de légumes

- Frais, surgelés ou en conserves: 125 ml (1\2 t.)
- Légumes feuillus cuits 125 ml (1\2 t.) et crus 250 ml (1 t.)



Portion de fruits

Frais, surgelés ou en conserves: 125 ml (1\2 t.)

Jus 100% purs: 125 ml (1\2 t.)



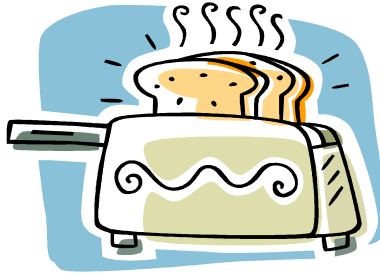
Légumes et fruits

- Chaque jour :
 - 1 légume **vert** + 1 légume **orange**
 - Légumes à préparer, sans ou avec peu de sel, de sucre et de gras
 - Préférer le FRUIT au lieu du jus **le plus souvent** :
pour la présence des fibres



Portions de céréales

- Chaude exemple : gruau 175 ml soit $3\frac{3}{4}$ tasse
- Froide 30 g (référer à la lecture sur la boîte)
- Pain 1 tranche
- Pita $1\frac{1}{2}$
- Bagel $1\frac{1}{2}$
- Pâtes alimentaires cuites 125 ml - $1\frac{1}{2}$ tasse
- *Nbre : 1 once = 30 ml ou 30 grammes*



Portions de céréales

- **50 %** de l'apport en grains entiers
- Choisir les produits les + faibles en gras, en sucre et en sel
- Comparer les étiquettes sur les emballages pour réaliser les meilleurs achats

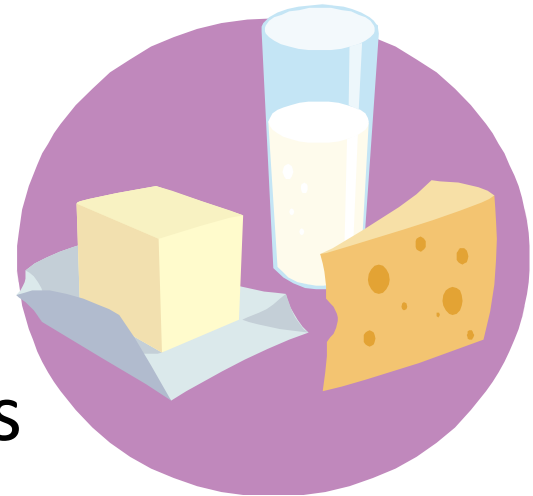


Portion de lait et *substituts

- Lait 250 ml : 1 tasse
- Yogourt 175 g : $3\frac{3}{4}$ t
- Fromage 50 g : 1- $1\frac{1}{2}$ once
- * Boisson de soya ou amande 250 ml : 1 tasse

Chaque jour

- Lait : 1 % ou 2 % ou *substitut
- Yogourt : 2 % ou - matière grasse
- Fromage : 15 ou 20 % ou – de gras



Portion de viande et substitut*

- 75 g (2 - 1\2 onces), 125 ml ou 1\2 tasse pour la viande maigre, volaille, poisson cuit
- * 2 œufs ou 30 ml de beurre d'arachide
- * 60 ml ou 1\4 t noix et de graines écalées
- * 175 ml ou 3\4 t légumineuses cuites et tofu



Portion de viande et substitut

- Consommez souvent des substituts de viandes (exemples : beurre d'arachide ou d'amande, fromage léger, noix...)
- Consommez 2 portions de poissons par semaine
- Consommez des viandes maigres et les préparer avec peu ou pas de matières grasses
- limiter votre consommation de charcuterie (OMS A2015)



Références

* Dubost, Mireille et Scheider La nutrition 2^e édition, Chenelière\McGraw Hill, 2000

* GAC guide alimentaire canadien et guide d'accompagnement



bien connaître les aliments pour
bien s'alimenter

Merci de votre collaboration
Gervaise Beauregard