

# Manger à l'extérieur

Pour de nombreuses personnes, manger des aliments préparés hors du foyer représente un mode de vie. Il est important de faire des choix santé partout : restaurants, comptoirs de mets prêts-à-emporter, machines distributrices ou dépanneurs. Un équilibre entre l'alimentation et la pratique régulière de l'activité physique peut prévenir ou retarder le diabète et ses complications.

Voici des trucs permettant de savourer des aliments et repas sains partout où vous êtes.

## Examinez ces trucs favorisant une alimentation saine

Lorsque vous planifiez un repas ou une collation, faites des choix santé fondés sur *le Guide alimentaire canadien*. Ce guide décrit les quantités et types d'aliments dont vous avez besoin pour avoir une alimentation saine.

### Choisissez des aliments qui fournissent des :

#### Fibres

- ralentissent l'augmentation de la glycémie, améliorent le taux de cholestérol sanguin, aident à vous sentir rassasié
- choisissez des légumes, fruits, haricots secs, lentilles, céréales à grains entiers

#### Vitamines et minéraux

- aident à conserver le corps en santé et à combattre les infections
- choisissez des légumes de couleurs vives, du lait et du pain à grains entiers plutôt que des frites, des boissons gazeuses et du pain blanc

### Choisissez des aliments plus faibles en :

#### Lipides (matières grasses)

- peuvent fournir des calories additionnelles; les gras saturés et trans augmentent le risque de maladies du cœur
- limitez la quantité de *fast food*, pâtisseries, viandes grasses et crème

#### Sodium (sel)

- peut causer l'hypertension
- limitez la quantité de *fast food*, soupes en conserve ou déshydratées, grignotines salées et plats congelés prépréparés

#### Sucre

- peut fournir des calories additionnelles; rend parfois difficile le contrôle de la glycémie et des lipides sanguins
- limitez la quantité de boissons gazeuses régulières, boissons aux fruits, bonbons et desserts





## Surmontez les obstacles entourant les choix santé à l'extérieur du foyer

### ✓ Obstacles à surmonter

### Solutions possibles

Les choix sont limités

- Apportez des aliments sains de la maison, comme des sandwiches, noix, légumes et fruits lavés et pré-coupés.
- Vérifiez toutes les possibilités avant de faire votre choix.

Les portions sont trop grosses

- Examinez les portions avant de faire votre choix (évitiez les portions géantes).
- Commandez des demi-portions ou partagez un mets avec un ami.
- Arrêtez de manger quand vous êtes rassasié; apportez les restes à la maison.

Il est facile de manger sans s'en rendre compte (je grignote en attendant ou je continue à manger lorsque je suis plein)

- Évitez de sauter des repas ou collations.
- Buvez de l'eau pour éviter de grignoter.
- Ne mangez pas d'entrée ni grignotines ou les partager.
- Demandez un contenant pour apporter les restes lorsque vous commandez.
- Placez les aliments trop tentants hors de votre vue ou recouvrez-les d'une serviette de table.

On utilise des modes de cuisson ou façons de servir les aliments qui ne favorisent pas la santé

- Demandez qu'on prépare vos aliments autrement (p. ex. cuits au four plutôt que frits).
- Demandez les sauces à part; consommez de petites quantités seulement.
- Demandez de remplacer les frites par une salade, la crème par du lait, etc.

Les buffets « Mangez à volonté » sont très tentants

- Examinez l'ensemble du buffet avant de choisir.
- Servez-vous une seule fois.
- Servez-vous de plus petites portions.
- Commandez à partir du menu plutôt que de vous servir au buffet.

J'aime le goût des aliments moins bons pour la santé

- Changez peu à peu, une étape à la fois.
- Soyez patient, laissez le temps à vos papilles de s'habituer.
- Essayez de nouveaux aliments sains pour savoir si vous les aimez.

Je veux me gâter

- Équilibrez votre choix le moins sain avec un choix plus sain (p. ex. poulet frit avec une pomme de terre au four plutôt que des frites).
- Réduisez vos portions d'aliments moins sains ou partagez-les avec quelqu'un.

Ma famille ou mes amis choisissent souvent des aliments moins sains

- Donnez-leur le bon exemple en faisant des choix santé.
- Prenez le temps de discuter pour choisir un endroit offrant des choix santé.



## Faites des choix plus sains

Voici quelques trucs pouvant vous aider à faire des choix santé partout où vous êtes. La grosseur des portions est un élément important à surveiller.

### Choisissez plus souvent

### Choisissez moins souvent

#### Modes de cuisson

- Aliments cuits au four, à la vapeur, pochés, grillés, rôtis ; sautés de légumes.
- Sauces à base de tomates, sauces à part.

- Aliments frits, panés, en pâte à frire.
- Aliments au gratin (avec fromage), sauces sucrées ou à la crème, mets avec sauce soya ou MSG.

#### Collations à emporter

- Légumes, fruits, fromage ou yogourt faibles en gras, œufs durs.
- Craquelins de grains entiers et beurre d'arachide, noix ou graines non salées.

- Bâtonnets au fromage, croustilles, biscuits, beignes, popcorn avec beurre et/ou sel, chocolat, bonbons.

#### Brevages

- Eau, lait (écrémé, 1 %, 2 %)
- Boissons sans sucre ou diète.
- Thé ou tisane nature, café noir.

- Lait frappé, boissons aux fruits, boissons gazeuses régulières.
- Alcool, boissons spécialisées (p. ex. *cappuccino glacé*).

#### Restauration rapide

- Salade du jardin.
- Minis sous-marins, sandwichs sur pita; hamburgers, *wraps* ou sandwichs nature (demandez d'ajouter des légumes).
- Pizza végétarienne ou au fromage avec croûte à grains entiers.

- Hamburgers ou sandwichs avec bacon, fromage ou sauces riches en matières grasses.
- Frites, poulet frit, poisson frit, poutine, pommes de terre rissolées.
- Pizza avec pepperoni, saucisses, bacon ou fromage additionnel.

#### Entrées

- Légumes crus, salades (du jardin, épinards, fruits).
- Jus de légumes, soupes claires ou aux légumes.
- Cocktail de fruits de mer, *sushi*.
- Pain et petits pains à grains entiers.

- Salades avec vinaigrettes ou garnitures riches en matières grasses, soupes crème.
- Ailes de poulet, rondelles d'oignons, *egg rolls*, *nachos*.
- Pain blanc ou à l'ail.

#### Mets principaux

##### Produits céréaliers et féculents (quantité égale au ¼ de l'assiette)

- Gruau, céréales riches en fibres et faibles en sucre.
- Pain, riz, pâtes alimentaires, orge et couscous à grains entiers.
- Pommes de terre ou patates sucrées nature.

- Céréales sucrées, faibles en fibres.
- Gros bagels, muffins, croissants, pain blanc.
- Frites ou pommes de terre rissolées, riz frit.

##### Viandes et substituts (quantité égale au ¼ de l'assiette)

- Viandes, volailles ou poissons maigres, œufs, fromage faible en gras.
- Tofu, produits de soya, protéines végétales.
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs).

- Viandes riches en sel et/ou matières grasses (p. ex. côtes levées, ailes de poulet, saucissons, saucisses fumées, volailles avec peau, viandes à casse-croûte).

##### Légumes (quantité égale à la ½ de l'assiette)

- Salades (grecque, du jardin, épinards), légumes nature.
- Légumes ajoutés aux sandwichs, *wraps* ou pizzas.

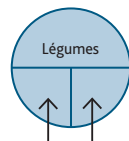
- Salades avec vinaigrettes à la crème ou garnitures riches en matières grasses (miettes de bacon, croûtons, fromage).

#### Desserts

- Fruits frais, yogourt glacé, *latte* au lait écrémé.

- Gâteaux, tartes, pâtisseries, crème glacée, gâteau au fromage

#### MÉTHODE DE L'ASSIETTE



Produits céréaliers et féculents

Ajouter un verre de lait plus un fruit

