

SEMAINE 3 – LE CONTRÔLE DES PORTIONS

La taille des portions grossit presque partout où vous allez. Le surdimensionnement apparaît à l'épicerie, au restaurant et même au cinéma. Sans porter une attention particulière à la taille des portions, il est facile de consommer plus de calories que ce dont nous avons besoin, ce qui peut conduire à une prise de poids. En apprendre davantage sur les nombreuses façons de contrôler les portions peut vous aider à adopter une saine alimentation.

Apprentissage :

Taille des portions

TAILLE DES PORTIONS

Fruits

Taille de la portion

- 1 petit morceau (taille d'une balle de tennis)
- ½ tasse de fruits frais, surgelés ou en conserve
- ½ tasse de jus

Faits sur les fruits :

- Consommer les fruits entiers au lieu de les boire en jus.
- Manger des petits fruits (fraises, bleuets, mûres et framboises), des pommes, des cerises, des bananes, des pêches, des oranges, du melon, des kiwis, des nectarines, de la papaye, des mangues, etc.
- Si possible, choisir des fruits de saison. Les fruits frais, surgelés et en conserve sont tous acceptables, mais assurez-vous que les fruits surgelés ou en conserve ne contiennent ni de gras, ni de sel, ni de sucre ajoutés.

Légumes sans amidon

Taille de la portion

- ½ tasse de jus
- ½ tasse de légumes frais, surgelés ou en conserve
- 1 tasse de légumes verts feuillus crus
- ½ tasse de légumes verts feuillus cuits

Faits sur les légumes :

- Consommer les légumes entiers au lieu de les boire en jus.
- Manger plus de légumes vert foncé tels que le brocoli, les épinards et les légumes verts à feuilles foncées. Viser une portion par jour.

- Manger plus de légumes orange comme les carottes, les courges et les patates douces. Viser une portion par jour.
- Consommer les légumes verts (brocoli, épinards, asperges, chou kale, bok choy, haricots verts et laitue), les légumes bleu-violet (betteraves et radis), les légumes orange (poivrons, carottes, ignames et courges) et les légumes rouges (poivrons, tomates et sauce tomate).

Céréales et féculents

Taille de la portion

- ½ tasse de pâtes, de riz, de quinoa, d'avoine, etc.
- ¾ de tasse de céréales froides
- 1 tranche de pain (taille d'un boîtier de CD); la plupart des pains que nous trouvons sur le marché représentent 1,5 portion ou plus par tranche.
- ½ tortilla ou pita
- ½ bagel (taille d'une rondelle de hockey); un bagel moyen représente en moyenne de 4 à 6 portions de céréales.
- 1 pomme de terre moyenne ou patate douce (taille d'une souris d'ordinateur)
- ½ tasse de pommes de terre, de patates douces, de courge, de pois ou de maïs

Faits sur les céréales et les féculents :

- Les légumes féculents comprennent les pommes de terre, les patates douces, le maïs, les petits pois et les courges.
- Consommer au moins trois portions de grains entiers par jour.

Viandes et substituts de viande

Choisir les volailles et les viandes maigres ou faibles en gras et essayer d'inclure plus de haricots, de noix, de graines et de poissons.

Taille de la portion (substituts de viande)

- 2 cuillères à soupe de beurre de noix (les deux phalanges du pouce)
- ¼ de tasse de noix ou de graines (taille d'une balle de golf)
- ¾ de tasse de haricots/légumineuses
- ¾ de tasse de tofu
- 25 à 30 g de protéines en poudre

Taille de la portion (viande)

- 2,5 à 3 oz de viande, de volaille ou de poisson
- 2 œufs

Lait ou substituts du lait

Taille de la portion

- 175 g (3/4 de tasse) de yogourt
- 1 tasse de lait
- 1,5 oz de fromage, environ 1 tranche (taille de 2 pouces)

Faits sur les produits laitiers :

- Choisir des produits laitiers faibles en gras ou sans gras.
- Les substituts du lait comprennent le lait de riz, le lait d'amande, le lait de soja ou autres boissons enrichis de calcium.

Faits sur les matières grasses :

– Le gras n'est pas un groupe alimentaire. Les gras sont inclus dans plusieurs aliments et sont souvent ajoutés aux repas et aux collations. Les gras contiennent neuf calories par gramme et contribuent à ajouter une quantité importante de calories à la diète. Les gras doivent être consommés avec modération et vous devez choisir des gras sains, tels que ceux provenant des plantes. Ne consommez pas plus de 20 % à 35 % de votre apport calorique total en gras.

– Le gras se trouve dans les produits d'origine animale comme les viandes, les produits laitiers (1 %, 2 % et entiers), les fromages, le beurre, la crème et les poissons. La majorité des graisses présentes dans les produits d'origine animale sont des gras saturés qui peuvent accroître le risque de maladie cardio-vasculaire en augmentant le « mauvais » cholestérol (LDL). Il faut limiter la consommation de gras saturés à un maximum de 10 % de l'apport calorique total.

– Les gras se trouvent aussi dans les produits à base de plantes comme les noix et les graines (amandes, graines de lin, noix de pécan, etc.), les avocats et l'huile végétale.

– Les gras qui proviennent des aliments d'origine végétale sont plus sains que les gras d'origine animale (ils contiennent la même quantité de calories par portion, mais il est important d'en consommer chaque jour).

– Consommer de deux à trois cuillères à soupe de gras sains par jour.

Taille de la portion:

- 1 cuillère à café d'huile ou de beurre ou margarine à base d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise ou de sauce à salade

– Rappelons-nous que plusieurs aliments contiennent des gras et qu'ils comptent dans nos portions de matières grasses totales. Ceci inclut les produits laitiers, les noix, les graines, les avocats, les fromages, etc.

Portions recommandées

Déterminer le nombre de portions recommandées pour vous en calculant votre taux métabolique de base (TMB)

1. Effectuez le calcul ci-dessous à l'aide de votre poids en kilogrammes et de votre taille en centimètres.

Homme : $TMB = 10 \times \text{poids (en kg)} + 6,25 \times \text{taille (en cm)} - 5 \times \text{âge (en années)} + 5$

Femme : $TMB = 10 \times \text{poids (en kg)} + 6,25 \times \text{taille (en cm)} - 5 \times \text{âge (en années)} - 161$

2. Multipliez la réponse obtenue au numéro 1 par votre facteur d'activité

$TMB \times \text{facteur d'activité} = \text{total des besoins énergétiques quotidiens pour maintenir son poids}$

- 1 200 = sédentaire (peu ou pas d'exercice)
- 1 375 = légèrement actif (exercice léger, pratique sportive de une à trois fois par semaine - 590 Cal/jour)
- 1 550 = modérément actif (activité sportive modérée, de trois à cinq fois par semaine - 870 Cal/jour)
- 1 725 = très actif (activité sportive intense, de six à sept fois par semaine - 1 150 Cal/jour)
- 1 900 = très actif (exercices, sports et travail physique très intenses - 1 580 Cal/jour)

Portions recommandées des groupes alimentaires

NOTE : Le tableau ci-dessous est présenté à titre indicatif seulement. Il peut être modifié pour répondre à vos propres besoins, à vos désirs et à vos objectifs.

Groupe alimentaire	1 200 calories	1 400 calories	1 600 calories	1 800 calories	2 000 calories	2 200 calories	2 400 calories
Fruits – 60 calories par portion	2	2	3	3	3	3	4
Légumes sans amidon – 25 calories par portion	3	3	3-4	4	5+	6+	7+
Viandes et substituts de viande – 100-200 calories par portion	2	2	2	2	2-3	2-3	2-3
Céréales et féculents – 80-120 calories par portion	4	5	6	7	8	8	9
Produits laitiers sans gras ou faibles en gras et substituts du lait – 100-120 calories par portion	2	2	2	2	2	2-3	2-3
Gras	2	2	3	3	4	4	4
Les calories additionnelles	0	150	200	200–250	250	300	350

Exemples de taille d'une portion

Voici quelques exemples de la taille d'une portion et ses équivalents. Vous pouvez les utiliser à n'importe quel moment pour vous aider à déterminer la taille de la portion de votre repas.

- 1 portion de noix = $\frac{1}{4}$ de tasse (une balle de golf)
- 1 portion de viande, de poisson ou de volaille = 3 oz (un jeu de cartes ou une souris d'ordinateur)
- 1 portion de fruits = 1 fruit moyen (une balle de tennis)
- 1 portion de salade = 1 tasse (la grosseur de votre poing fermé)
- 1 portion de fromage = 1,5 oz (2 pouces)
- 1 portion de lipides = 1 cuillère à café (1^{re} phalange du pouce)
- 1 portion de beurre d'arachide = 2 cuillères à soupe ($\frac{1}{2}$ balle de golf)

Conseils santé :

La perte de poids recommandée représente de une à deux livres par semaine. En général, vous devez créer un déficit de 3 500 calories pour perdre une livre. Une perte de poids devrait être réalisée grâce à la combinaison d'une alimentation saine et de l'exercice physique.

Les calculs ci-dessous servent à déterminer votre niveau de consommation de calories recommandé pour favoriser la perte de poids.

Pour perdre une livre par semaine (déficit de 500 calories par jour)

Total des besoins énergétiques quotidiens – 500 calories par jour = nouveaux besoins énergétiques quotidiens totaux

Pour perdre deux livres par semaine (déficit de 1 000 calories par jour)

Total des besoins énergétiques quotidiens – 500 calories + brûler 500 calories supplémentaires

- Une consommation de 100 calories supplémentaires par jour équivaut à un gain de poids de 10 livres par an.
- Une consommation de 12 calories supplémentaires par jour équivaut à un gain de poids de 2,5 livres par an.

Devenez un expert des portions!

- Utilisez des assiettes, des bols et des tasses plus petites. Remplir une petite assiette est trompeur pour le cerveau, il aura l'impression que vous mangez plus d'aliments que si vous mangiez une petite portion dans une grande assiette!
- Mesurez la nourriture que vous mangez et mettez-la dans votre assiette avant de commencer à manger. Vous pourrez ainsi contrôler la quantité de nourriture que vous consommez.
- Assoyez-vous pour manger afin d'être pleinement conscient que vous mangez.

- Séparez les restants en portions individuelles. Congelez-les afin de les utiliser pour un dîner ou un souper sur le pouce.
- Mangez de 7 à 10 portions de fruits et de légumes chaque jour.
- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes à chaque repas.
- Intégrez des fruits et des légumes à chaque repas et collation.
- Essayez d'inclure de petites quantités de protéines (viande ou produits laitiers ou leurs substituts) à chaque repas et collation.
- Faites en sorte qu'au moins 50 % de vos grains soient des grains entiers.
- Limitez les gras saturés en essayant de consommer quotidiennement de deux à trois cuillères à soupe de gras sains, soit d'origine végétale.
- Comblez vos besoins en fibres (25 g par jour pour les femmes et 38 g par jour pour les hommes) en mangeant beaucoup de fruits, de légumes, de grains entiers, de haricots, de légumineuses, de noix et de graines.
- Consommez des aliments provenant d'au moins deux groupes alimentaires par collation et de trois à quatre groupes alimentaires par repas pour obtenir une variété de vitamines et de minéraux ainsi que des fibres, des protéines, des glucides et des lipides.
- Prenez les commandes! Vous avez le pouvoir de faire les bons choix pour vous.

Exercice d'exploration

Déterminez les portions qui vous sont recommandées à l'aide de l'outil de référence ci-dessus.

Utilisez votre journal alimentaire pour évaluer vos portions de la semaine dernière. Comparez la taille des portions que vous avez consommées à la taille des portions recommandées.

Quels changements, le cas échéant, devriez-vous apporter?

À quel élément devriez-vous principalement porter votre attention?

Définir des objectifs SMART à entreprendre pour la semaine prochaine

Comme pour n'importe quel plan, pour réussir il faut se fixer des objectifs et les réviser régulièrement. Remplissez la feuille d'objectifs suivante en utilisant les informations que nous venons de couvrir dans ce chapitre. Documentez les changements que vous devrez apporter pour réussir à consommer tous les nutriments requis parmi tous les groupes d'aliments, et ce, afin de créer un régime alimentaire sain. Concentrez-vous sur ce que vous devez modifier afin d'améliorer vos habitudes alimentaires. Définissez votre objectif et décrivez ce que vous ferez pour l'atteindre.

Décrivez votre objectif.

Comment allez-vous savoir que vous avez réussi?

Votre objectif est-il atteignable?

Oui/Non

Votre objectif est-il réaliste?

Oui/Non

Que devez-vous faire pour atteindre votre objectif?

Exemple 1 :

À compter de demain et pour les sept prochains jours, je vais m'en tenir à la taille des portions recommandées de viandes et de substituts. Je vais atteindre cet objectif en mesurant les portions pour le dîner et le souper du lundi au vendredi. Cet objectif est important pour moi parce que...

Exemple 2 :

Je vais utiliser des assiettes et des bols plus petits cette semaine et mesurer mes portions pour comparer mes choix aux recommandations. Je vais faire cela le midi et le soir, le lundi, mercredi et vendredi.