

SEMAINE 5 — DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS

Apprentissages :

- Taille de la portion
- Calories
- Gras (lipides)
- Structure du repas et de la collation
- Recommandations du choix alimentaire quotidien

Nous avons exploré la composition des macronutriments de la nourriture et la taille des portions, et formulé certaines recommandations pour une alimentation saine. Maintenant, c'est à votre tour de mettre en place votre plan personnalisé. Commencez petit et apportez des modifications lentes et progressives pour un meilleur succès. Apprenez à faire des choix alimentaires sains pour répondre à vos besoins. Comment décririez-vous ce qu'est une alimentation saine? Quelles lignes directrices souhaiteriez-vous appliquer? Comment cela se compare-t-il à vos habitudes alimentaires actuelles ?

Un élément essentiel pour manger sainement est d'apprendre à faire les bons choix. À quand remonte la dernière fois que vous avez lu une étiquette nutritionnelle ? Qu'avez-vous remarqué ? Quelle information utilisez-vous pour faire des choix santé? Quels sont les aliments qui ne contiennent pas d'étiquettes d'aliments ? Comment déterminez-vous si ces aliments sont un choix santé ?

Étapes pour déchiffrer les étiquettes des aliments

Lire le tableau de la valeur nutritive peut être une tâche intimidante si vous ne savez pas ce que vous cherchez. Avec la bonne information, vous serez en mesure de faire des choix santé.

1. Taille de la portion

Les portions sont indiquées selon des mesures standard telles que des tasses, des morceaux et des grammes. Le nombre de portions par emballage est également indiqué. La taille de la portion est importante, car toutes les informations nutritionnelles figurant dans le tableau sont relatives à la taille de la portion indiquée. Si vous mangez plus que la taille de la portion indiquée, vous devez multiplier toutes les informations listées par le nombre de portions que vous avez mangé. N'oubliez pas que la taille de la portion n'est pas nécessairement la quantité que vous devriez manger. Vous pouvez comparer deux produits avec des portions semblables pour déterminer lequel sera un meilleur choix.

2. Calories

Si vous essayez de perdre du poids ou de maintenir votre poids, le nombre de calories que vous consommez chaque jour est extrêmement important. Pour perdre du poids, vous avez besoin de manger moins de calories que vous brûlez chaque jour. Les personnes qui cherchent à prendre du poids devront consommer plus de calories qu'ils n'en brûlent chaque jour. Pour perdre ou gagner une livre par semaine, vous devez créer une différence de

500 calories chaque jour pendant une semaine; une perte de poids de deux livres ou un gain de deux livres par semaine nécessite une différence de 1 000 calories par jour. Vous pouvez utiliser les tableaux de la valeur nutritive pour comparer des produits semblables et déterminer lequel contient moins de calories. Vous pouvez également déterminer le pourcentage de calories provenant des matières grasses dans un aliment en particulier. Pour savoir combien de calories vous avez besoin chaque jour, communiquez avec un spécialiste de la santé ou utilisez les différentes ressources en ligne, y compris la formule de Mifflin-St Jeor que vous avez utilisé durant la semaine 3 pour calculer le TMB.

La formule de Mifflin-St Jeor

En général, en matière de calories par portion (pour un régime à 2 000 calories par jour), 40 est faible, 100 est modéré et 400 ou plus est élevé.

3. Teneur totale en matière grasse

Les matières grasses totales indiquent la quantité de lipides (gras) dans les aliments par portion. Les lipides sont denses en calories. Des aliments riches en matières grasses sont également riches en calories. Gardez à l'esprit que les matières grasses ne s'équivalent pas toutes. La valeur totale des lipides comprend les gras saturés, trans, polyinsaturés et mono-insaturés. Les bons gras, tels que les acides gras polyinsaturés et mono-insaturés, sont nécessaires à votre alimentation, de petites quantités chaque jour peuvent aider à améliorer votre taux de cholestérol sanguin. Nos corps ont besoin d'environ deux ou trois cuillères à soupe de gras par jour. Les gras saturés et les gras trans peuvent augmenter votre taux de mauvais cholestérol, abaisser le bon cholestérol et accroître votre risque de maladie cardiovasculaire.

Choisissez des aliments faibles en lipides totaux, y compris les acides gras saturés et les gras trans.

4. Sodium (sel)

Les aliments transformés contiennent une quantité très élevée de sodium, par exemple les soupes, les vinaigrettes, les sauces, les conserves (cornichons, olives) et les aliments emballés (craquelins, noix, charcuteries). Les adultes devraient consommer moins de 2 300 mg de sel par jour et les personnes souffrant d'hypertension artérielle devraient en consommer encore moins; une cuillère à café de sel représente 2 400 mg. La plupart des gens consomment une abondance de sel dans leur alimentation. Une petite quantité de sel se trouve naturellement dans les aliments, et le sel est aussi souvent ajouté aux aliments pour rehausser la saveur durant la préparation ou bien lors du service à la table. Cependant, la majorité du sodium que nous consommons dans notre alimentation provient du sel ajouté dans les aliments transformés.

Recherchez des aliments réduits en sel ou sans sel, car le sel est directement lié à la haute pression artérielle.

5. Glucides

Les glucides totaux indiquent la quantité totale de sucres, d'amidon et de fibres combinés dans un produit. Les glucides sont la source d'énergie préférée du corps et du cerveau et il est important d'en consommer une certaine quantité pour permettre un apport suffisant d'énergie au corps et au cerveau. Les glucides se décomposent en glucose dans l'organisme, ce qui représente la principale source d'énergie pour le cerveau. Les glucides se trouvent dans les céréales, les pains, les fruits, les légumes et en petites quantités dans les produits laitiers, les noix et les haricots. Les glucides se trouvent naturellement dans les grains entiers, les fruits et les légumes et ils fournissent une abondance de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs. Les aliments transformés contenant des sucres ajoutés, comme les bonbons, fourniront des glucides sans les micronutriments essentiels. Les alcools de sucre, le sucre et les fibres sont tous des types de glucides. Les fibres sont un composant présent dans les aliments d'origine végétale qui est partiellement indigeste. Elles sont

importantes afin de maintenir un système digestif en santé et les fibres solubles peuvent aider à abaisser votre taux de cholestérol LDL.

Les femmes devraient consommer 25 g de fibres par jour, tandis que les hommes devraient en consommer au moins 38 g par jour.

Les glucides ont un effet direct sur votre taux de sucre dans le sang, mais les fibres sont absorbées et digérées plus lentement, et ceci contribue à créer une libération d'énergie progressive. Essayez de maximiser la quantité de fibres consommées et de réduire la quantité de sucres ajoutés dans les produits que vous choisissez. Il est important de se rappeler que les fruits, les légumes et les produits laitiers peuvent sembler élevés en sucres, mais ces sucres sont naturels et font partie d'une alimentation saine. Lisez la liste des ingrédients pour déterminer d'où provient le sucre.

6. Protéines

Le rôle premier des protéines est d'aider à réparer et à construire les muscles et les tissus. Une personne moyenne ne requiert qu'environ 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel. Les protéines sont présentes en grande quantité dans les viandes, les produits laitiers, les fromages, le poisson, les haricots, les noix, les graines, les œufs et le tofu. Il faut davantage de temps pour absorber et digérer les protéines et celles-ci peuvent contribuer au sentiment de satiété et à une lente libération d'énergie plus durable. Consultez les étiquettes des aliments pour connaître le nombre de grammes de protéines que contiennent les aliments et pour ainsi faire des choix qui répondent à vos besoins quotidiens recommandés.

7. Liste d'ingrédients

La liste des ingrédients fournit une abondance d'informations extrêmement importantes que vous pouvez utiliser pour sélectionner des produits sains. Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant de poids; par conséquent, les premiers ingrédients composent la majeure partie de l'aliment. Vérifiez combien d'ingrédients sont répertoriés dans ce produit. Réfléchissez au nombre d'ingrédients que ce produit devrait contenir et à son premier ingrédient. Par exemple, quel devrait être le premier ingrédient du beurre d'arachide ? Et combien d'ingrédients le beurre d'arachide devrait-il contenir ? Réponse : les arachides devraient être le premier et le seul ingrédient du beurre d'arachide. Les tomates devraient être le premier ingrédient du ketchup et le lait celui du yogourt. Optez pour des aliments ayant des ingrédients dont les noms sonnent santé, comme les grains entiers, et évitez ceux impossibles à prononcer.

Aussi, recherchez les mots « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné » qui signifient que le produit contient des acides gras trans, même si le tableau de la valeur nutritive indique zéro. Il faut que vous connaissiez les ingrédients dans les aliments que vous mangez!

8. Pourcentage de la valeur nutritive quotidienne

La valeur nutritive quotidienne en pourcentage indique le pourcentage de chaque élément nutritif que vous consommez et elle est basée sur un régime de 2 000 calories. Vous pouvez consommer plus ou moins de 2 000 calories par jour; cependant ces éléments nutritifs ne représentent peut-être pas la valeur quotidienne de votre alimentation. La valeur nutritive quotidienne en pourcentage peut être utilisée pour comparer la quantité de certains nutriments dans les aliments et permet de sélectionner les aliments contenant moins de gras saturés, de cholestérol, de gras trans et de sodium ou plus de fibres.

En général, 5 % ou moins d'un élément nutritif est faible, tandis que 15 % ou plus d'un élément nutritif est élevé.

Ne vous laissez pas confondre par les autres mots inscrits sur l'emballage : « sans » signifie que l'aliment a la plus petite quantité possible d'un nutriment, tandis que « très faible » ou « faible » indiquent que l'aliment contient une petite quantité du nutriment mentionné.

« Réduit » ou « moins de » indiquent que l'aliment contient 25 % de moins d'un nutriment déterminé par rapport à la nourriture ordinaire.

Consommez des aliments à haute teneur en fibres, en vitamine A, en calcium, en fer et en vitamine C. Choisissez des aliments faibles en lipides totaux, y compris les acides gras saturés et les gras trans, le cholestérol et le sodium.

Vous avez maintenant les outils requis qui vous aideront à faire des choix sains dans votre régime alimentaire. N'oubliez pas ces conseils importants lorsque la période des fêtes approche!

Exercices d'exploration

Maintenant que vous connaissez les informations ci-dessus et en vous appuyant sur votre état de santé actuel et vos objectifs, quels éléments du tableau nutritionnel devriez-vous considérer comme importants ? Comment allez-vous évaluer et définir « choix santé » lorsque vous sélectionnez des produits alimentaires ?

Sélectionnez cinq aliments dans votre maison et faites-en l'examen nutritionnel.

Qu'observez-vous ?

Que considérez-vous comme important ?

Qu'est-ce qui fait que ce produit est santé ou non ?

Qu'est-ce qui ferait de ce produit un choix plus santé pour vous ?

Objectif : définir des objectifs SMART à travailler au cours des prochaines semaines

Pour réussir, vous devez vous fixer des objectifs et les réviser sur une base continue. Remplissez la feuille d'objectifs suivante en vous basant sur 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 devrez modifier afin d'améliorer vos habitudes alimentaires. Définissez vos besoins et les obstacles et défis à relever et établissez un « plan B » afin de créer un changement positif à long terme.

Préparez une liste d'épicerie pour cette semaine. Quels produits similaires pourriez-vous comparer pour déterminer lequel possède les meilleures valeurs nutritives ? Les bons produits à utiliser aux fins de comparaisons sont les céréales, les pains, les craquelins, les conserves, les yogourts, les fromages, les sauces, les vinaigrettes et les marinades.

Évaluez où vous en êtes par rapport à l'atteinte de vos objectifs à court terme.

- Où en êtes-vous en ce qui concerne les objectifs que vous vous êtes fixés ?
- Comment est-ce que vous pourriez réévaluer et réinitialiser vos objectifs à court terme ?
- Quel est le petit changement que vous pourriez apporter aujourd'hui et qui vous aiderait à rester sur la bonne voie et à atteindre vos objectifs à court terme ?

D'après les informations que vous avez apprises sur le tableau de la valeur nutritive et les composants qui vous sont importants, écrivez deux objectifs à atteindre cette semaine relativement à vos choix alimentaires.

Exemple :

1. Aller faire l'épicerie et atteindre vos objectifs de sélection des aliments.
2. Tenir un journal alimentaire cette semaine.

Sur quels éléments mettez-vous l'accent cette semaine ?

1. _____
2. _____