# Guide pratique pour la taille des portions

Apprenez à utiliser votre main pour estimer la taille des portions du Guide alimentaire canadien et les comparer aux portions de nourriture que vous mangez.



Légumes et fruits : Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 7 à 10 portions de fruits et légumes par jour selon votre âge et votre sexe. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

Légumes frais, surgelés ou en conserve

 $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) =  $\frac{1}{2}$  poing





Légumes feuillus

1 tasse (250 ml) = 1 poing





Fruits entiers 1 fruit = 1 poing





Fruits frais, surgelés ou en conserve

 $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) =  $\frac{1}{2}$  poing





Fruits séchés

1/4 tasse (60 ml) = Creux de la main





Jus de fruits 100 % pur  $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) =  $\frac{1}{2}$  poing







Produits céréaliers: Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 6 à 8 portions de produits céréaliers par jour selon votre âge et votre sexe. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

Pain

1 tranche = Taille de la main





Bagel

½ petit bagel = Taille de la main





#### Riz

1/2 tasse (125 ml) = 1/2 poing





Pâtes

 $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) =  $\frac{1}{2}$  poing





### Céréales froides

30 g = 1 poing







KKMWMKKK

1-877-510-510-2

Visitez le site www.eatrightontario.ca/guidepratique pour utiliser la version interactive du Guide pratique pour la taille des portions et regardez les vidéos pour vous aider à gérer vos portions.

Si vous êtes un résident de l'Ontario, parlez à une diététiste professionnelle au 1-877-510-510-2 pour des conseils personalisés, des renseignements utiles et de l'information sur la saine alimentation.

# Guide pratique pour la taille des portions

Apprenez à utiliser votre main pour estimer la taille des portions du Guide alimentaire canadien et les comparer aux portions de nourriture que vous mangez.



Lait et substituts : Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 2 à 3 portions de lait et substituts par jour selon votre âge. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

## Lait ou boisson de soya enrichie 1 tasse (250 ml) = 1 poing





Yogourt

3/4 de tasse (175 ml) = 1 poing





**Fromage** 1,5 oz (50 g) = 2 pouces







**Viandes et substituts :** Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour selon votre âge et votre sexe. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

#### Viande et volaille

2,5 oz (75 g) = Paume de la main





#### **Poisson**

2,5 oz (75 g) = Paume de la main





#### Beurre d'arachide

2 c. à soupe (30 ml) = 2 pouces





#### Noix et graines

1/4 de tasse (60 ml) = Creux de la main





### Légumineuses

3/4 de tasse (175 ml) = 1 poing







Visitez le site **www.eatrightontario.ca/guidepratique** pour utiliser la version interactive du Guide pratique pour la taille des portions et regardez les vidéos pour vous aider à gérer vos portions.

Si vous êtes un résident de l'Ontario, parlez à une diététiste professionnelle au 1-877-510-510-2 pour des conseils personalisés, des renseignements utiles et de l'information sur la saine alimentation.

# Guide pratique pour la taille des portions

Trouvez des conseils pour vous aider à gérer vos portions de ces aliments:



Matières grasses : Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 2 à 3 c. à soupe de matières grasses non saturées par jour et de limiter la quantité totale de matières grasses que vous consommez. Voici ce à quoi une c. à soupe et une c. à thé ressemblent.

#### Margarine ou beurre

1 c. à soupe (15 ml) = 1 pouce 1 c. à thé (5 ml) = 1 bout du pouce





#### Huile

1 c. à soupe (15 ml) = 1 pouce 1 c. à thé (5 ml) = 1 bout du pouce





#### Mayonnaise

1 c. à soupe (15 ml) = 1 pouce 1 c. à thé (5 ml) = 1 bout du pouce







**Sucreries et aliments salés :** Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter la consommation des aliments riches en matières grasses, en sucre et en sel. Ceux-ci peuvent contenir beaucoup de calories et peu de qualités nutritionnelles.

#### Chocolat

Si vous aimez le chocolat, mangez-en quelques morceaux de temps en temps uniquement. Achetez une petite barre de chocolat plutôt qu'une grosse. Évitez d'acheter un grand sac de chocolats en portions individuelles.

#### **Pâtisseries**

Les biscuits, les muffins, les tartelettes, les croissants, les brownies et les tranches de gâteau vendus en boulangerie ou dans des cafés sont souvent gros et riches en calories. Achetez ce genre de gâterie uniquement de temps en temps et partagez-la avec un ami.

#### Collations salées

Mettez une portion de croustilles, de bretzels ou de nachos dans une assiette plutôt que de manger directement dans le sachet. Cela vous aidera à contrôler la quantité que vous mangez. Essayez d'éviter de vous resservir quand vous mangez des collations salées.

#### Frites

Il est facile de se laisser aller en mangeant des frites. Au restaurant, demandez une petite portion ou partagez une assiette de frites avec des amis.



**Boissons :** Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter la consommation des boissons riches en matières grasses et en sucre. Ceux-ci peuvent contenir beaucoup de calories et peu de qualités nutritionnelles.

#### Eau

Désaltérez-vous en buvant de l'eau. Pour un peu plus de saveur, ajoutez-y des baies, de la menthe ou des tranches d'orange, de citron, de lime ou de concombre.



#### Café

Les boissons sucrées à base de café peuvent être riches en sucre et en matières grasses. Demandez un café au lait ou un cappuccino nature avec du lait écrémé, à 1 % ou à 2 %.



#### Boissons gazeuses

Limitez ou évitez la consommation de boissons gazeuses. Si vous en buvez occasionnellement, limitez la quantité que vous consommez.



#### Boissons aux fruits

Le punch aux fruits, les boissons aux fruits, les cocktails de fruits et les boissons aromatisées aux fruits sont riches en sucre et ne figurent pas dans le Guide alimentaire canadien. Limitez ou évitez la consommation de ces boissons.



Saine alimentation Ontario CONTACTEZ UNE DIÉTÉTISTE PROFESSIONELLE GRATUITEMENT

1-877-510-510-2 www.sainealimentationontario.ca Visitez le site **www.eatrightontario.ca/guidepratique** pour utiliser la version interactive du Guide pratique pour la taille des portions et regardez les vidéos pour vous aider à gérer vos portions.

Si vous êtes un résident de l'Ontario, parlez à une diététiste professionnelle au 1-877-510-510-2 pour des conseils personalisés, des renseignements utiles et de l'information sur la saine alimentation.



**Vous voulez manger plus** sainement, prendre en charge votre poids, devenir actif ou simplement vous sentir au mieux de votre forme?

Essayez profilAN - un outil en ligne GRATUIT offert par Les diététistes du Canada qui vous permet de :

- Faire le suivi de vos choix d'aliments et de vos activités quotidiennes;
- Analyser vos recettes;
- Comparer vos choix d'aliments et d'activités aux lignes directrices nationales;
- Obtenir une rétroaction concernant vos progrès.

## Créez votre objectif alimentaire :

- 1. Inscrivez-vous pour utiliser l'outil « Mes objectifs » C'est gratuit!
- 2. Choisissez un des objectifs INTELLIGENTS dans la liste ou rédigez votre propre objectif.
- 3. Inscrivez-vous pour recevoir des courriels de motivation hebdomadaires de Saine alimentation Ontario\* pour demeurer sur la bonne voie.
- 4. Surveillez souvent vos progrès avec profilAN.
- 5. Obtenez de l'aide des diététistes professionnelles de Saine alimentation Ontario.\* Appelez le 1-877-510-510-2 pour parler de vos réussites et de vos défis et obtenez des réponses à vos questions sur l'alimentation saine.

# Faites un choix parmi plus de 100 objectifs INTELLIGENTS de profilAn pour vous aider à :

- Choisir des aliments plus sains

- Demeurer actif

 Prendre en charge votre poids Planifier et préparer vos repas Consommer plus ou moins d'un certain élément nutritif



# Connectez-vous avec Saine alimentation Ontario.

Inscrivez-vous au Bulletin électronique, un courriel mensuel qui présente des conseils nutritionnels, des recettes et des mises à jour de Saine alimentation Ontario: www.eatrightontario.ca/bulletin







### Au sujet de « Les diététistes du Canada »

Les diététistes du Canada (DC) est l'association professionnelle nationale pour les diététistes et représente près de 6000 membres à l'échelle locale, provinciale et nationale. Le service de diététistes de Saine alimentation Ontario est chapeauté par Les diététistes du Canada et est offert gratuitement aux résidents de l'Ontario.

Les diététistes du Canada remercient le gouvernement de l'Ontario pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario.



Débutez dès aujourd'hui : www.eatrightontario.ca/fr/eaTracker \*offert aux résidents de l'Ontario