



# BIEN SE NOURRIR

## Il existe des liens étroits entre ce que nous mangeons et ce que nous ressentons.

Un régime bénéfique pour votre santé physique est également bénéfique pour votre santé émotionnelle. Les aliments peuvent avoir un effet durable sur votre santé émotionnelle. Votre cerveau a besoin d'un mélange de nutriments afin de rester en bonne santé et de fonctionner correctement, tout comme les autres organes du corps.

Un régime sain et équilibré comprend :

- Fruits et légumes
- Céréales complètes (céréales, pains, etc.)
- Graisses saines (avocats, noix, graines, etc.)
- Produits laitiers
- Poisson gras (saumon, truite, maquereau, sardines, etc.)
- Beaucoup d'eau

Tout le monde est différent. Cependant, en règle générale, il est fortement conseillé de manger au moins trois repas équilibrés chaque jour. Consultez votre médecin ou un diététicien agréé pour des recommandations diététiques adaptées à vos besoins.

## Bonne hygiène alimentaire.

Il n'existe actuellement aucune preuve que le COVID-19 se transmette par le biais des aliments. Cependant, les bonnes pratiques de sécurité alimentaire sont importantes pour minimiser le risque de maladies d'origine alimentaire.

Lorsque vous manipulez ou préparez des aliments :

- Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec du savon, avant et après la préparation ou la consommation des aliments
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier ou votre manche lorsque vous toussiez ou éternuez, et n'oubliez pas de vous laver les mains après
- Lavez les fruits et les légumes à l'eau avant de les manger
- Désinfectez les surfaces et les objets avant et après utilisation
- Conservez et préparez séparément les aliments crus et cuits pour éviter que les microbes nocifs provenant des aliments crus ne contaminent les aliments prêts à consommer
- Utilisez différents ustensiles/planches à découper pour les aliments crus et cuits, afin d'éviter toute contamination croisée
- Assurez-vous de faire cuire et de réchauffer les aliments à des températures adéquates

## Conseils d'un diététicien pour manger sainement

Pour apprécier et savourer votre nourriture, concentrez-vous sur votre repas et évitez les distractions (télévision, ordinateur, téléphone, livre) pendant votre repas. Mâchez lentement et percevez les différents arômes, goûts et textures pour favoriser la satisfaction et éviter la suralimentation

Pour consommer plus de céréales complètes dans la journée, préférez le pain complet pour faire vos sandwichs et hamburgers.

Manger sain sans se ruiner. Les haricots sont abordables, polyvalents et nutritifs. Comparez les prix en examinant le prix unitaire (généralement prix au kilo). Le prix unitaire le moins élevé vous permettra d'avoir plus de quantité pour chaque euro dépensé.

Faire participer vos enfants à la cuisine les aide de manière positive à établir un lien avec les aliments au fur et à mesure qu'ils grandissent.

Source: [www.dieticians.ca](http://www.dieticians.ca)

## Stop au grignotage en pilotage automatique

Grignoter en plongeant la main directement dans l'emballage, devant la télévision ou en travaillant, peut entraîner une suralimentation. Essayez plutôt de prévoir et de découper des portions au préalable. Cela réduira l'instinct d'attraper tout ce qu'il y a dans les placards. Ainsi, le grignotage gardera son aspect positif. Lorsque vous avez envie d'un en-cas, éliminez les distractions, asseyez-vous et profitez. N'oubliez pas de vous adapter à votre échelle de satiété.

Source: <https://health.ucdavis.edu>