

# INTRO

## Des provisions bien pensées



Surveillez la publication des « sept conseils sur les aliments, des provisions bien pensées » et collectionnez-les !\* Chacun de ces conseils vous aidera à mieux choisir vos aliments, afin de manger mieux.

« Un consommateur, c'est quelqu'un qui achète quelque chose. »

Un consommateur bien informé fait plus qu'acheter. Le consommateur bien informé prend plusieurs mesures importantes avant et après sa course à l'épicerie. Les sept conseils sur les aliments – « des provisions bien pensées, » vous aideront à mieux planifier, faire vos provisions, entreposer et préparer les aliments. Cela vous permettra d'obtenir la meilleure nutrition au meilleur prix.

« Tous les aliments occupent une place dans notre plan alimentaire quotidien. Aucun aliment n'est mauvais, mais on devrait manger certains aliments plus souvent. »

— Faites le plein de pain, de grains et de pâtes alimentaires. On pensait autrefois que ces aliments étaient engraisants. C'est faux ! Le pain, les grains et les pâtes alimentaires sont la clé d'une bonne alimentation. (conseils 1 et 2)

— Mangez une variété de fruits et de légumes. Ils contiennent une grande quantité de vitamines, de minéraux et de fibres, et... presque pas de gras. Il faut en manger pour rester en bonne santé et bien contrôler son poids. (conseils 3 et 4)

— Choisissez des produits laitiers et des fromages qui contiennent peu de gras. C'est une bonne façon de consommer du calcium et c'est bon pour la santé. (conseil 5)

— Choisissez des viandes et des volailles faibles en gras, et beaucoup de poisson et de produits qui remplacent la viande. (pois, lentilles et haricots). (conseils 6 et 7)

— Buvez beaucoup de liquide, surtout de l'eau.

« Vous devez manger beaucoup d'aliments nutritifs à tous les jours, et faire de l'exercice à tous les jours ! »

— Choisissez des activités agréables qui vous conviennent, et faites-les régulièrement.

— Marchez, dansez, jouez avec vos enfants, amusez-vous en faisant de l'exercice.





## La planification :

C'est très important de planifier ses achats avant d'aller au marché

- Si vous voulez bien manger, vous devez utiliser beaucoup d'aliments différents quand vous préparez vos repas de la semaine
- Vérifiez les changements de prix et surveillez les « spéciaux ».
- Faites-vous une liste avant d'aller faire l'épicerie.
- Sur votre liste, regroupez les aliments semblables pour pouvoir les trouver plus facilement au magasin.

## Les provisions :

Soyez prudent.

- Lisez les étiquettes et comparez les coûts.
- Cherchez les marques « sans nom » ou les marques maison, car elles sont souvent moins chères.
- Vérifiez le prix à l'unité indiqué sur l'étiquette qui est fixée à la tablette. Choisissez le meilleur achat.
- Ne vous laissez pas avoir par les articles en étalage au bout des allées. On peut penser qu'il s'agit d'aubaines, mais ça pourrait vous coûter plus cher.
- Conservez les coupons de rabais et utilisez-les afin d'obtenir le prix le plus bas.
- Faites votre marché quand vous n'avez pas faim, et quand vous n'êtes ni fatigué ni pressé.

## La conservation des aliments :

Des aliments qui se gâtent, c'est de l'argent gaspillé. Chaque conseil vous donne des informations particulières sur la conservation des aliments.

- Achetez de plus petites quantités d'aliments qui se gâtent rapidement.
- Surveillez la date « meilleur avant » sur les aliments. Achetez la nourriture seulement si vous pouvez l'utiliser avant cette date.
- Gardez vos aliments au frais.

## La préparation :

La nutrition, la sécurité et le goût des aliments sont très importants. Chaque conseil vous donne des informations particulières sur la cuisson des aliments.

- Choisissez des ingrédients qui contiennent peu de gras.
- Servez plus de repas sans viande.
- Utilisez des fines herbes et du citron pour remplacer le sel.
- « Étirez » les aliments qui coûtent cher, comme les viandes, en leur ajoutant des légumes et des grains.
- Manipulez les aliments avec soin afin de préparer de bons repas en toute sécurité.
- Utilisez les restes de façon sûre.

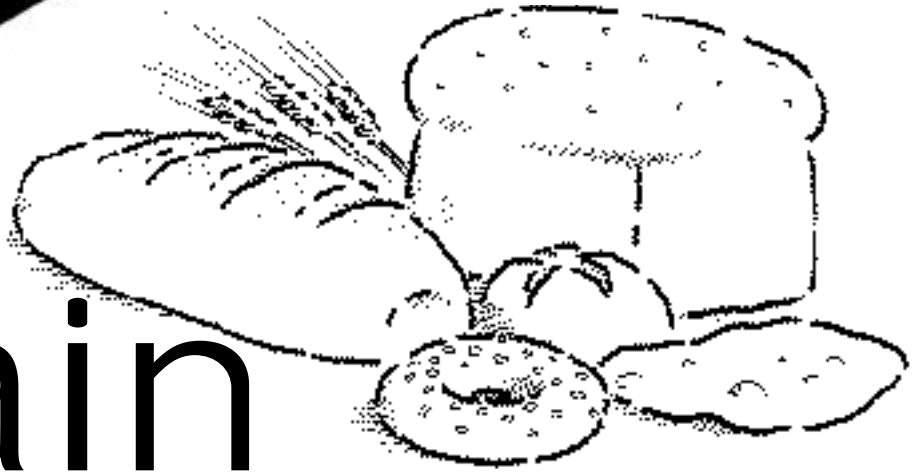
Ces conseils sont faciles à suivre. Ils vous aideront, vous et votre famille, à avoir des repas plus savoureux, plus nourrissants et plus économiques. Après avoir utilisé les conseils pendant un certain temps, vous deviendrez un consommateur mieux informé et vous serez en meilleure santé.

### **Soyez un consommateur bien informé !**

\* Consultez le guide alimentaire canadien en vous informant auprès de la Fondation des maladies du cœur ou de votre « Service de Santé publique ».



# Le pain



Le pain est un de nos aliments les plus nourrissants et les plus délicieux. La plupart des pains sont faits de céréales ou de maïs finement moulus. Partout à travers le monde, les gens préparent leur pain de milliers de façons. Le pain peut être cuit en miches, en petits pains, ou en forme de galette plate.

## Planifier

une bonne santé :

Voici quelques renseignements qui vous aideront à planifier vos achats :

- Le pain est une source de fer et de vitamines.
- Le pain de grains entiers contient plus de fibres que le pain blanc, ce qui favorise la digestion et empêche la constipation.



## Combien de pain doit-on consommer ?

Le pain est un produit de grain. Vous devriez manger de cinq à douze portions d'un produit de grain à chaque jour.

Voici des exemples de portions :

- une tranche de pain
- la moitié d'un morceau de pain plat
- la moitié d'un petit pain ou d'un bagel

Lisez le conseil #2 pour les grains et les pâtes.



## Acheter

### son pain :

Le pain frais est un délice, mais il ne reste pas frais bien longtemps :

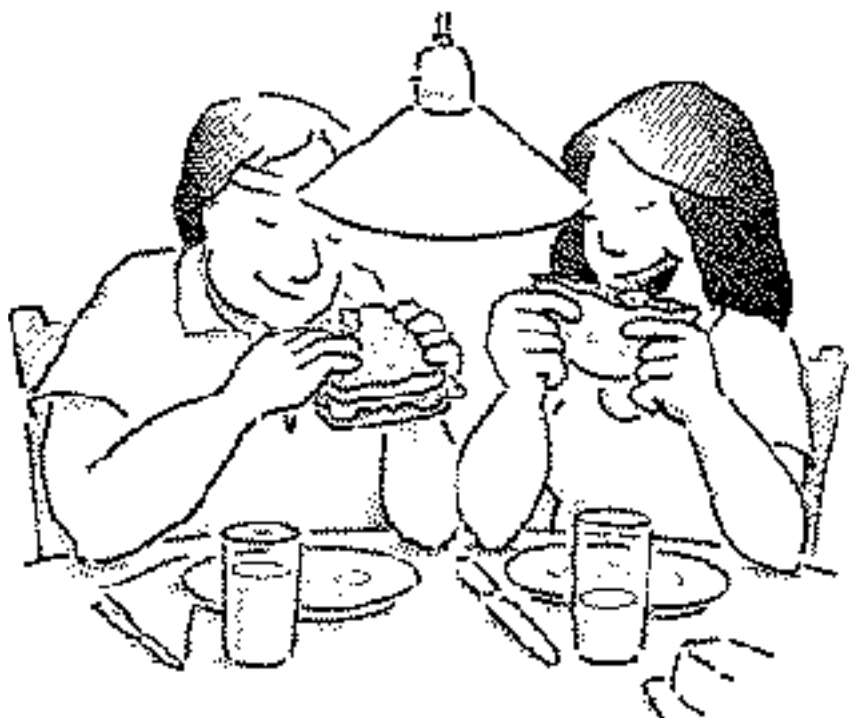
- Vérifiez la date « meilleur avant » sur le paquet ou l'étiquette. Cette date vous dira quand le pain commencera à perdre de sa fraîcheur.
- Si vous voulez économiser, achetez votre pain un peu avant la date « meilleur avant » : c'est souvent à ce moment-là que le prix est réduit.
- Cherchez la tablette des « rabais » dans la section de la boulangerie de votre épicerie.
- Économisez en faisant votre propre pain ou « bannoc », un pain plat et rond qui est cuit sans levain.

## Bien conserver

### son pain :

Voici quelques suggestions :

- Enveloppez le pain dans un sac de plastique bien scellé.
- Conservez-le à la température de la pièce.
- Ne mettez pas le pain au réfrigérateur : il deviendra sec plus vite.
- Le pain croûté (comme le pain français ou italien) et certains pains cuits à l'ancienne ne contiennent pas d'agents de conservation : ils ne restent pas frais longtemps. Enveloppez-les dans un sac de papier.
- On peut congeler le « pain de la veille » si on l'enveloppe dans du plastique bien scellé.
- Le pain se conserve au congélateur jusqu'à quatre mois.
- Dégelez-le à la température de la pièce, faites griller les tranches encore gelées ou réchauffez-le au four.
- Servez-vous de pain congelé pour faire les sandwiches des enfants - le pain dégèlera avant l'heure du lunch et conservera la garniture du sandwich au frais, ce qui le protégera des bactéries.



## La préparation

### des repas à l'aide du pain :

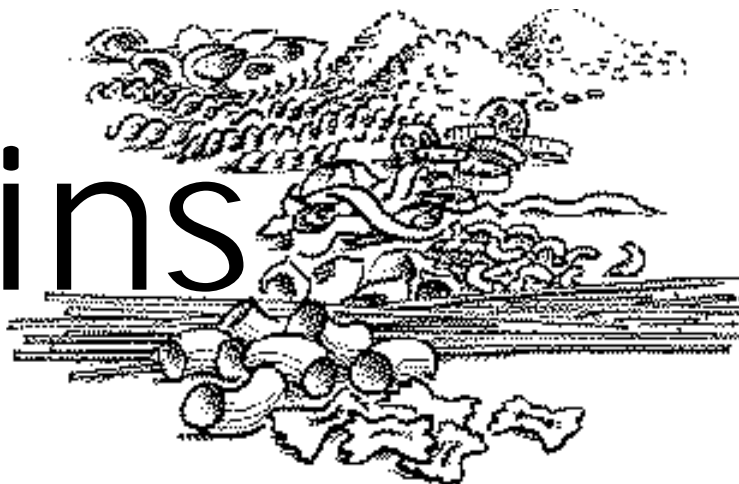
Que vous utilisiez du pain tranché, du pain rôti, du pain pita, des tortillas ou l'un des nombreux autres types de pain ... bon appétit !

- Il y a des milliers de façons de transformer le pain en un repas complet.
- Si le pain est sec, faites-en des croutons ou de la chapelure.
- S'il est moisi, jetez-le. C'est dangereux pour la santé.

**Soyez un consommateur bien informé !**



# Les grains et les pâtes



Les grains et les pâtes, ainsi que le pain, comptent parmi les aliments de base partout dans le monde. Les pâtes sont faites en général de blé dur ou de farine de riz. Elles ont des centaines de formes et de tailles, comme le macaroni, le spaghetti, le penne et le rotini.

## Planifier

une bonne santé :

Les grains sont de très bons aliments.

Voici pourquoi :

- Ils sont une source de vitamines, de fer et de fibres.
- Les grains entiers contiennent beaucoup d'amidon, une source certaine d'énergie.
- Ils contiennent peu de gras.
- Les grains entiers et enrichis contiennent du fer et des vitamines, ils sont très nourrissants.
- Recherchez les pains et les farines dont l'étiquette contient les mots « entiers » ou « de grains entiers ». La fibre se trouve dans le « son », ou partie extérieure du grain, et la plupart des fibres se perdent si on enlève le son pendant le traitement.
- Choisissez des grains entiers, comme le riz brun ou les pâtes faites de blé entier.



## Combien de grains doit-on manger ?

**Beaucoup !** Un régime équilibré comprend de 5 à 12 portions de grains cuits et de pain par jour.

Voici des exemples de portions :

- $\frac{3}{4}$  de tasse de céréales cuites, comme le gruau.
- $\frac{3}{4}$  tasse de riz cuit.
- $\frac{1}{2}$  tasse de pâtes cuites.





## Acheter les grains et les pâtes :

- Les pâtes ne coûtent pas cher et vous aident à « étirer » les aliments chers et les restes de viande.
- Essayez de cuire le double de la quantité dont vous avez besoin, et d'en congeler la moitié. Dégelez ces pâtes, et ajoutez-leur de la sauce ou des restes.
- Faites des provisions de pâtes lorsqu'elles sont vendues en solde.
- Les pâtes aux formes décoratives coûtent souvent plus cher, sans être plus nutritives.
- Les grains et les pâtes coûtent moins cher au magasin d'aliments en vrac. Vous pouvez essayer de nouveaux grains sans avoir à payer pour l'emballage.
- Les paquets de riz assaisonné coûtent cher. Achetez du riz ordinaire en vrac et assaisonnez-le vous-même.
- Choisissez des céréales, dont les ingrédients principaux sont les grains entiers, la farine enrichie ou les flocons d'avoine. Lisez bien les étiquettes !
- Évitez les céréales où le premier élément de la liste d'ingrédients est le sucre. Sachez aussi que le glucose, le fructose, le dextrose, le miel, la mélasse ou le sirop de maïs sont tous des sucres.
- Sucrez votre gruau maison à l'aide de raisins ou de fruits. C'est nourrissant et ça ne coûte pas cher.

## La conservation des grains et des pâtes :

Entreposés avec soin dans un endroit sec et frais, ils se conserveront pendant environ un an.

- Mettez les grains en vrac dans un contenant scellé.
- Les contenants de verre sont parfaits pour entreposer les grains et les pâtes.
- Les nouilles aux oeufs ne se conservent que pendant 6 mois.
- La farine de blé entier contient plus de gras et se conserve moins bien. Conservez-la dans un endroit frais et sec pendant 3 mois tout au plus, ou congelez-la dans des contenants qui sont à l'épreuve de l'humidité.

## Préparer

les grains et les pâtes :



Sorte de grain	Eau	Cuisson	Résultats
<b>Orge</b> 1 tasse Ajoutez aux soupes, bouillies et salades.	1 tasse	Bouillir l'eau, ajouter l'orge et cuire à feu doux pendant 45 minutes.	4 tasses
<b>Riz brun</b> 1 tasse Pour accompagner les plats de légumes, de viandes, volailles ou de poissons.	2 tasses	Bouillir l'eau, ajouter le riz et cuire à feu doux pendant 45 minutes.	3 tasses
<b>Bulgur</b> 1 tasse Ajoutez aux salades et aux hamburges.	2 tasses	Bouillir l'eau, ajouter le blé de bulgur. Couvrir et laisser reposer 20 minutes.	3 tasses
<b>Couscous</b> 1 tasse Utilisez dans un pilaf ou une salade.	1 1/2 tasses	Bouillir l'eau, ajouter le couscous. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.	2 tasses

**Soyez un consommateur bien informé !**



# Les légumes



Des légumes, c'est délicieux ! Et puis c'est la clé d'une bonne alimentation. Ils se mangent crus ou cuits. Vous pouvez en choisir des douzaines de sortes dans les magasins d'alimentation canadiens.

## Planifier

une bonne santé :

Voici pourquoi les légumes sont si bons pour vous :

- Ils sont pleins de vitamines et de minéraux.
- Ils ont un contenu élevé en fibres, ce qui favorise la digestion.
- Ils contiennent très peu de gras ou de calories.
- Vous pouvez choisir des légumes frais, congelés ou en conserve, mais les légumes frais sont les plus nourrissants.
- Choisissez les légumes qui sont de couleur foncée, car ils contiennent plus de vitamines et de minéraux.



## Combien de légumes devrais-je manger ?

**Une grande quantité !** Un régime équilibré comprend de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour.

Une portion c'est :

- 1 tasse de salade.
- 1 légume cru de taille moyenne, comme une carotte ou une branche de céleri.
- $1/2$  tasse de légumes cuits coupés.
- $1/2$  tasse de jus de légumes.



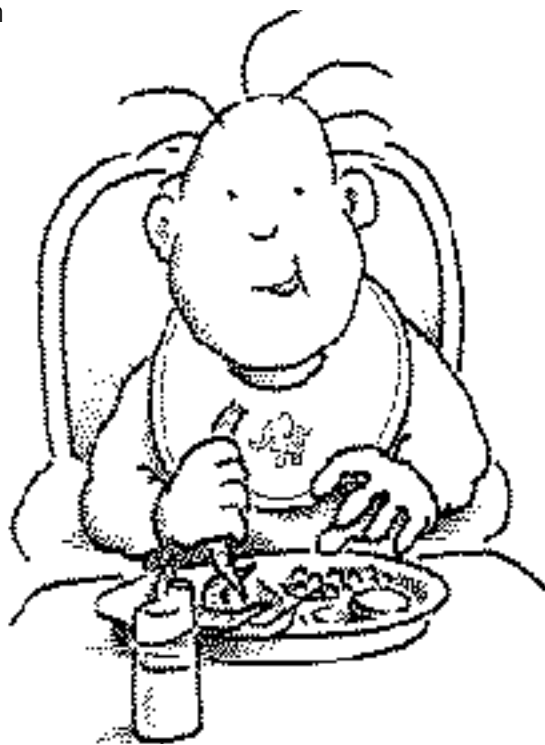
# Acheter

## vos légumes :

Des aliments qui se gâtent, c'est de l'argent perdu.

Voici comment vous pouvez économiser :

- Achetez des légumes frais en saison.
- Choisissez-les lorsqu'ils sont encore durs et sans tache.
- Achetez les légumes congelés en gros paquets, ils sont moins chers qu'en petits paquets.
- Les paquets avec sauce ou avec assaisonnement sont beaucoup plus chers.
- Les légumes en conserve de marque maison ou « sans nom » sont les moins chers.
- N'achetez pas de conserves qui ont des bosses ou de gros creux, ça peut être dangereux.



# Conserver

## ses légumes le plus longtemps possible :

- Entreposez-les entiers. Lavez-les quand vous êtes prêts à les manger.
- Conservez-les au réfrigérateur pendant une semaine dans un sac de plastique troué.
- Mettez les champignons non lavés dans un sac de papier. Lavez-les quand vous êtes prêts à les manger.
- Ne mettez pas les tomates au réfrigérateur. Elles se conservent bien pendant environ une semaine.
- Enveloppez la laitue dans une serviette et mettez-la au réfrigérateur : vous la conserverez pendant une semaine ou même plus.
- Si vous avez un coin frais, sec et à l'abri de la lumière, vous pouvez y conserver certains légumes pendant plus d'un mois. Entreposez les potirons, (petits cousins des citrouilles), les pommes de terre, les oignons et l'ail dans des sacs de papier ou de filet.
- Conservez les légumes congelés au congélateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à les manger.

# Préparer

## les légumes :

- Lavez les légumes frais avec soin à l'eau froide.
- Ne les laissez pas tremper : ils perdront de leurs vitamines.
- Coupez les parties molles, brunies ou gâtées.
- Conservez la pelure si vous le pouvez. La plupart des vitamines et des minéraux se trouvent à l'intérieur, ou près de la pelure.

### **Bouillis ou à la vapeur :**

- La grande règle, c'est : ne cuisez pas trop !
- Les légumes cuits qui sont encore un peu durs ont plus de goût et de valeur nutritive.
- Cuisez les légumes dans une casserole couverte avec un peu d'eau.
- Les légumes en conserve sont déjà cuits. Réchauffez-les dans leur propre bouillon.
- Gardez les restes pour les soupes, les sauces, et les bouillis.

### **Au micro-ondes :**

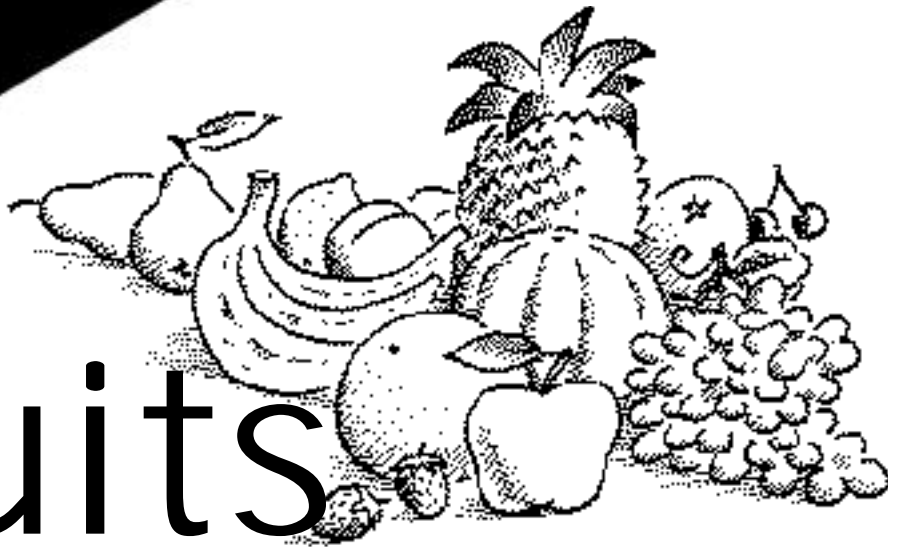
- Utilisez des contenants faits pour les fours à micro-ondes.
- Les légumes cuits au four à micro-ondes ont beaucoup de goût et de valeur nutritive.

***Soyez un consommateur bien informé !***





# Les fruits



Il y a des fruits de formes, de tailles et de couleurs très différentes. Les fruits en saison sont les moins chers. C'est en hiver que les oranges et les pamplemousses sont les meilleurs. Pour les pêches, les petits fruits et les melons, il faut attendre l'arrivée de l'été. Les fruits congelés sont toujours très chers.

## Planifier

une bonne santé :

Les fruits sont parmi les aliments les plus nourrissants que vous puissiez manger.

- Ils contiennent des vitamines et des minéraux en grand nombre.
- Les fruits de couleur orange, tels les pêches et le cantaloup, contiennent énormément de vitamines.
- Les fruits sont riches en fibres, ce qui favorise la digestion.
- On peut en manger entre les repas, parce qu'ils sont délicieux, faciles à manger et remplis de vitamines, de minéraux et de fibres.



## Combien de fruits devrais-je manger ?

Beaucoup ! Mangez des fruits à chaque repas ou comme collation. Mangez autant de fruits différents que vous pouvez, au moins de 5 à 10 portions de fruits et de légumes par jour.

Une portion de fruits, c'est :

- 1 fruit de grosseur moyenne, comme une orange, une pomme ou une banane.
- $\frac{1}{2}$  tasse de fruits congelés ou en boîte.
- $\frac{1}{2}$  tasse de jus de fruits.



# Acheter

sagement ses fruits :

Voici quelques trucs pour en avoir le plus pour votre argent :

- Tenez compte du poids et de la perte lorsque vous achetez des fruits. À cause de leur pelure, les oranges, les bananes, les melons et les pamplemousses sont plus chers que les pommes.
- Si le fruit se vend à la livre ou au kilo, choisissez de petits morceaux pour obtenir plus de portions.
- Achetez les fruits en conserve dans leur jus naturel, afin d'éviter le sucre ajouté.
- Lorsque vous achetez du jus, vérifiez l'étiquette sur la bouteille ou sur la boîte de conserve. Recherchez les jus de fruits à 100 % pur. Les « cocktails » aux fruits, les « boissons » aux fruits et les « punchs » contiennent moins de jus de fruit.
- Le jus congelé est un bien meilleur achat que le jus frais et il est aussi bon pour votre santé.



# Conserver

les fruits avec soin :

- **Pommes** : Conservez-les pendant six semaines au réfrigérateur dans un sac de plastique troué.
- **Petits fruits** : Conservez-les pendant une période de 2 jours à 2 semaines au réfrigérateur dans une assiette couverte d'une serviette de papier et d'un morceau de plastique. Ils se conserveront un an au congélateur.
- **Raisins** : Se conservent pendant environ une semaine dans du plastique, au réfrigérateur
- **Bananes** : Mûrissent le mieux sur le comptoir de la cuisine à l'abri du soleil. Se conservent ensuite pendant 1 ou 2 jours, toujours sur le comptoir. Elles se conserveront au réfrigérateur pendant 2 semaines. La pelure noircira, mais elles seront encore bonnes à manger.
- **Melons** : Se conservent pendant une période de 2 à 4 jours sur le comptoir de la cuisine. Lorsqu'ils sont mûrs ou s'ils sont coupés, ils se conserveront encore 2 jours au réfrigérateur.

# Préparer

les fruits pour la cuisson ou la consommation :

Un bol de fruits est un excellent dessert, mais attention :

- Ne lavez pas les fruits avant de les entreposer.
- Lavez-les bien juste avant de les servir.
- Afin d'éviter que certains fruits, comme les pommes, les bananes ou les poires, brunissent peu de temps après les avoir tranchés, frottez-les avec un mélange de jus de citron et d'eau.
- Vous pouvez cuire les fruits congelés sans les décongeler.
- Les fruits mûriront plus vite si vous les placez dans un sac qui n'est pas fermé complètement et dans lequel vous aurez mis une pomme ou une banane.

**Soyez un consommateur bien informé !**





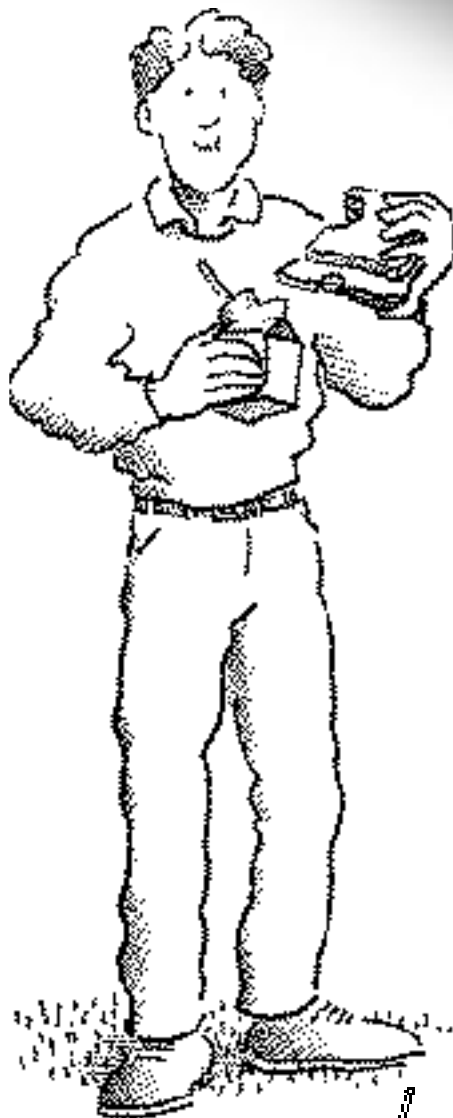
# Les produits laitiers

Les produits laitiers ont bon goût et sont d'importantes sources de nutrition. Ils prennent de nombreuses formes, comme le lait frais, le babeurre, le yogourt et le fromage. La plupart des produits laitiers canadiens proviennent de vaches laitières.

## Planifier

une bonne santé :

- Les produits laitiers sont une importante source de vitamines et de minéraux.
- Ils sont une des meilleures sources de calcium et on en a besoin pour avoir des os forts et de bonnes dents.
- De nombreux produits laitiers contiennent trop de gras. Pour réduire le gras, achetez des produits comme le lait à 1 ou 2 % et le yogourt faible en gras. Ces produits ont autant de calcium que les produits ordinaires.
- Les enfants ont besoin de plus de gras que les adultes parce qu'ils grandissent. Ils devraient boire du lait entier jusqu'à l'âge de deux ans au moins.



## De combien de produits laitiers ai-je besoin ?

- De 2 à 4 portions de lait, ou de produits laitiers par jour. Chacun des aliments suivants représente une portion :
- 1 tasse de lait.
  - 50 grammes de fromage (un morceau de 1 po x 1 po x 3 po, ou 2 tranches de fromage traité).
  - $\frac{3}{4}$  de tasse de yogourt.



## Acheter les produits laitiers :

Il n'est pas recommandé de manger des produits laitiers ou de boire du lait si la date « meilleur avant » est passée.

- Achetez vos produits laitiers juste avant de quitter le magasin, pour vous assurer qu'ils restent froids jusqu'à ce que vous les mettiez au réfrigérateur. Enveloppez-les avec d'autres aliments froids dans votre sac d'épicerie.
- Achetez le yogourt et le fromage en plus gros paquets pour économiser, mais assurez-vous de pouvoir les manger avant qu'ils ne se gâtent.
- Le lait écrémé en poudre coûte moins cher que le lait et il est faible en gras. Mêlé à de l'eau, il remplace bien la crème dans la cuisson. Ou encore, essayez le lait écrémé évaporé en conserve.
- L'étiquette placée sur le devant de l'emballage de nombreux produits laitiers indique le pourcentage (%) de matières grasses (M.G.). Ne choisissez que les fromages faibles en gras si vous voulez limiter votre consommation de gras. Recherchez une indication de M.G. de 18 % ou moins.
- Le fromage râpé enveloppé est cher. Achetez un morceau de fromage et râpez-le vous-même.



## Conserver

### les produits laitiers :

- Il faut mettre le lait au réfrigérateur tout de suite.
- Si on le met à l'intérieur de la porte du réfrigérateur, il se gâtera plus vite. Il fait plus froid sur les tablettes.
- Vous pouvez congeler le lait pendant au moins trois semaines. Dégelez-le au réfrigérateur.
- Conservez le lait en poudre dans un contenant bien scellé, placé dans un endroit frais et sec. Utilisez-le dans les deux mois qui suivent l'ouverture du paquet.
- Enveloppez le fromage dans du papier d'aluminium ou dans du plastique. Certains fromages se conservent mieux que d'autres. Vérifiez toujours la date « meilleur avant » pour savoir pendant combien de temps il est censé rester frais. Le fromage cheddar se congèle s'il est bien enveloppé. Plus le fromage est dur, plus il se conservera longtemps.
- Ne mangez pas de fromage ou de yogourt moisi.
- Conservez le yogourt au réfrigérateur et utilisez-le avant la date « meilleur avant. »



## La préparation

### des aliments avec du lait :

Les produits laitiers sont délicieux en cuisson. Mais soyez prudent si vous utilisez du lait plutôt que de l'eau dans votre recette. Il peut cailler si vous y ajoutez quelque chose de très acide, comme du citron. Ajoutez un peu de farine pour l'empêcher de cailler.

Le yogourt faible en gras remplace bien la crème sûre ou la mayonnaise dans une trempette ou une sauce. C'est délicieux aussi dans une recette à base de curry ou lorsque l'on s'en sert comme vinaigrette.

**Soyez un consommateur bien informé !**



# La viande, la volaille et le poisson



Un cuisinier débrouillard peut préparer plusieurs plats différents à partir de la même coupe de viande. Par exemple, vous pouvez utiliser de l'agneau pour faire un rôti, un plat au curry ou un bouilli. - Les volailles que nous consommons le plus souvent sont le poulet et le dindon. Les Canadiens aiment aussi plusieurs sortes de poisson, comme le thon, le saumon, la morue, le flétan, la truite et la carpe.

## Planifier

une alimentation équilibrée et variée :

- La viande, la volaille et le poisson sont d'excellentes sources de protéines.
- Ils fournissent aussi d'autres éléments dont nous avons besoin, comme le fer, le zinc et des vitamines.
- Tout le monde a besoin de manger un peu de gras, mais la plupart des gens en mangent trop.
- Achetez des coupes de viande plus maigres et enlevez le gras avant de faire à manger. Égouttez le gras à mesure que la viande cuit.



## Combien de viande devrais-je manger ?

Vous avez besoin de 2 portions de viande ou de produits qui remplacent la viande, par jour. Une portion de viande, c'est :

- $\frac{2}{3}$  boîte de poisson (50-100 grammes)
- un morceau de viande de la grosseur d'un jeu de cartes (100 grammes)



# L'achat

## de viandes et de poissons :

- Ce qui compte vraiment, c'est le prix par portion. Déterminez combien de portions vous allez obtenir.
- La plupart des morceaux de viande fraîche indiquent la date à laquelle la viande a été enveloppée, et non pas la date « meilleur avant ». C'est la première date qui compte.
- Lorsque vous achetez du poisson frais, regardez s'il a les yeux brillants, les ouïes bien roses, s'il sent bon et si sa chair revient en place après que vous l'ayez pressée.
- Le poisson congelé devrait être solide. Il ne devrait pas y avoir de cristaux de glace sur la viande ou l'emballage.
- Si vous voyez des taches sèches sous l'enveloppe de plastique, cela indique une mauvaise qualité.
- Le thon en boîte, en morceaux ou en miettes, coûte moins cher qu'un filet de thon et il est tout aussi nourrissant.



## Préparer

### tout en évitant les dangers :

Évitez de manger trop de viande, en faisant des bouillis, des légumes frits et des pâtes. Ajoutez des lentilles, du millet ou des croûtons à votre pain de viande ou à votre sauce spaghetti.

- Dégelez les viandes congelées au réfrigérateur pour empêcher les bactéries de se développer.
- Pour les dégeler plus rapidement, utilisez le micro-ondes ou mettez la viande congelée dans de l'eau froide.
- Lavez tous les ustensiles de cuisson et le comptoir à l'eau savonneuse et lavez-vous bien les mains après avoir touché à de la viande crue.
- Ne mettez pas de la viande cuite dans des assiettes qui ont été utilisées pour des aliments crus.
- Cuisez la viande hachée jusqu'à ce que la couleur rose disparaisse.
- Pour une sauce à la viande plus nourrissante, remplacez la moitié de la viande par des légumes hachés, comme des courgettes, des carottes, du céleri ou des champignons.
- Lavez le poulet et le poisson à l'eau froide avant de les mettre au feu, et épongez-les avec une serviette de papier, jusqu'à ce qu'ils soient secs.
- Retirez la peau du poulet avant de le manger afin d'éliminer le surplus de gras.
- Pour réduire le contenu en gras, essayez de griller, de cuire au four ou de pocher doucement les aliments.
- Cuisez le poisson à feu vif et comptez 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur.
- Marinez vos aliments dans un plat en verre ou dans un sac à nourriture en plastique que vous pouvez sceller et mettre au réfrigérateur. Jetez la marinade qui reste, grillez et servez immédiatement.
- Mettez un peu d'huile dans votre poêle si vous faites frire votre nourriture.

## Conserver

### veut dire garder au froid :

- La viande fraîche se conservera au réfrigérateur 3 jours passé la date d'emballage.
- Pour la conserver plus longtemps, jusqu'à un an, enveloppez-la dans du plastique bien scellé et congelez-la.
- Réfrigérez la volaille et le poisson dès que vous l'apportez à la maison. Ne les laissez pas à la température de la pièce plus de 30 minutes.
- Faites-les cuire le même jour, ou dans les 2 jours qui suivent.



**Soyez un consommateur bien informé !**

# Pour remplacer la viande

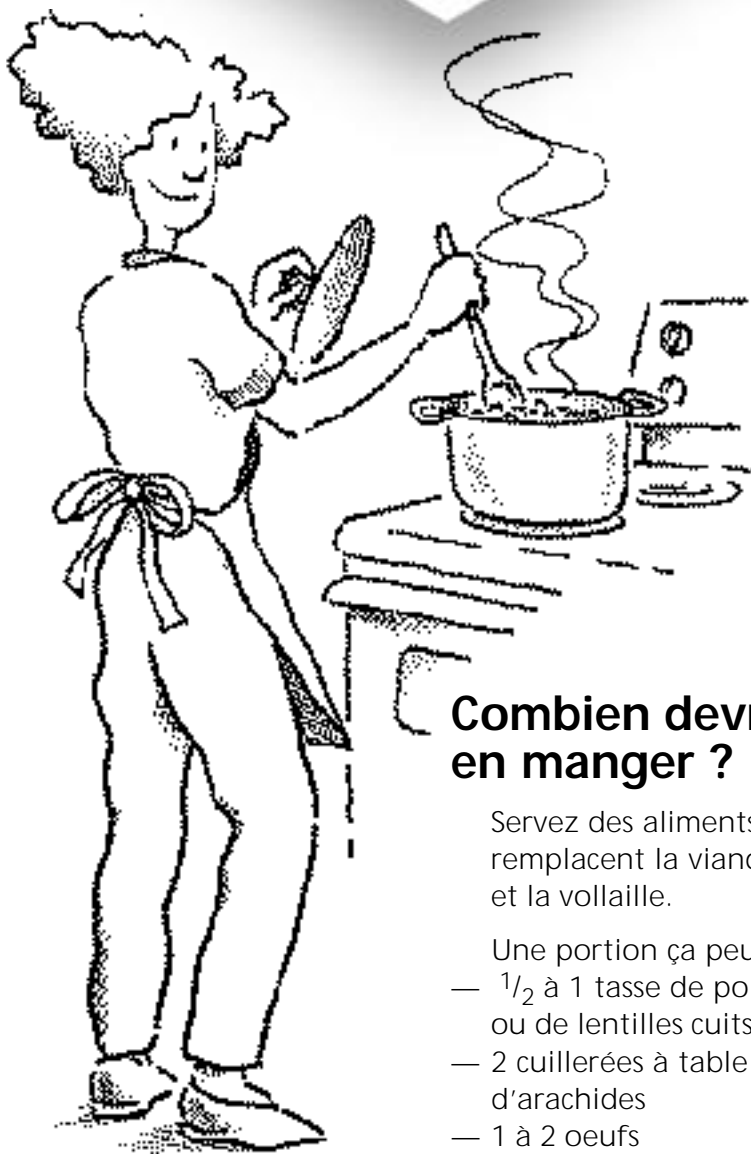


Nous avons besoin de protéines pour bien grandir, comme source d'énergie, et pour être en bonne santé. La viande, le poisson et la volaille sont une source de protéines, mais vous pouvez aussi en obtenir en mangeant des haricots, des pois, des lentilles, des noix et du tofu, ainsi que des produits laitiers et des oeufs. Vous n'êtes pas obligé de manger de la viande à chaque repas. Utilisez des aliments qui la remplacent. Ils coûtent souvent moins cher et ils sont délicieux.

## Planifier

les repas pour  
bon santé :

- Les haricots, les pois et les lentilles contiennent beaucoup de fibres, ce qui favorise la digestion.
- Ces aliments contiennent beaucoup de protéines mais très peu de gras. Ils peuvent vous aider à avoir un coeur en santé, et à réduire le risque de développer certaines formes de cancer.
- Lorsqu'elles sont bien cuites, les fèves sont faciles à digérer.
- Les oeufs sont une bonne source de protéines, de vitamines et de minéraux.



## Combien devrais-je en manger ?

Servez des aliments qui remplacent la viande le poisson et la volaille.

Une portion ça peut être :

- 1/2 à 1 tasse de pois, de haricots ou de lentilles cuits
- 2 cuillerées à table de beurre d'arachides
- 1 à 2 oeufs
- 1/3 de tasse de tofu.



## Des achats

économiques  
et variés :

- Les haricots séchés en vrac coûtent moins cher que les haricots en paquet.
- Assurez-vous que les haricots, les pois et les lentilles n'ont pas été contaminés par des insectes. Cherchez des piqûres de la grosseur d'une aiguille sur les haricots.
- Lorsque vous achetez des oeufs, vérifiez si la coquille est cassée.



## Conserver

les produits qui  
remplacent la  
viande :

### Haricots :

- Conservez les haricots, les pois et les lentilles séchés dans des pots de verre bien fermés. Ils devraient résister aux bactéries pendant au moins un an. Cuits, ils se conservent pendant 3 ou 4 jours au réfrigérateur. Essayez d'en cuire un surplus que vous conserverez au congélateur pour un autre repas.

### Oeufs :

- Les oeufs crus se conservent au réfrigérateur (mais pas sur une tablette à l'intérieur de la porte) de 4 à 5 semaines, si leur coquille n'est pas cassée.
- Les oeufs à la coque sont bons pour environ une semaine.
- Ne laissez jamais les oeufs à la température de la pièce pendant plus de deux heures.
- Lorsque vous achetez des oeufs, vérifiez la date « meilleur avant » sur le paquet. Conservez-les au réfrigérateur dans le carton original.

## Comment préparer les produits qui remplacent la viande :

La plupart de ces produits n'ont pas beaucoup de goût en soi. Ils absorbent la saveur et le bon goût des aliments et des épices comme l'oignon, l'ail, les poivrons et les tomates, auxquels ils sont mélangés lors de la cuisson.

### Fèves, pois et lentilles :

- Rincez et lavez avec soin.
- Ajoutez vos légumes et vos épices préférés.
- N'ajoutez pas de sel ou de tomates aux fèves à moins qu'elles ne soient complètement cuites autrement, elles seront dures.

### Les oeufs :

On peut cuire les oeufs de bien des façons : on peut les bouillir, les pocher, les cuire au micro-ondes ou au four.

***Soyez un consommateur bien informé !***

