

Les repas ne sont plus ce qu'ils étaient?

par Rita Barbieri, BAsC., RD et Tracy Morris BA, BAsC.

À mesure que nous prenons de l'âge, il est important de maintenir notre poids-santé. S'alimenter adéquatement pour la personne âgée qui vit seule pose souvent problème. Cuisiner pour une personne ou deux n'est pas toujours simple. Les aliments perdent de leur intérêt et n'ont pas aussi bon goût étant donné qu'en vieillissant, nous perdons de l'acuité gustative. Quand l'appétit n'y est pas, il est difficile de maintenir son poids.

Une alimentation inadéquate nuit à notre capacité de bien combattre les maladies et nous prive d'énergie, ce qui nous empêche de jouir pleinement de nos activités quotidiennes.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il vous suffit de privilégier de bons aliments et de surveiller la taille de vos portions pour regagner votre poids-santé et vous sentir en forme!

Incluez des aliments de tous les groupes alimentaires dans votre alimentation

Suivez le Guide alimentaire canadien et incluez dans votre alimentation une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires et vous serez certain(e) de faire des choix judicieux. Voici les portions quotidiennes à respecter :

- 7 portions de fruits et légumes
- 6 - 7 portions de produits céréaliers, par exemple des céréales, du riz, des pâtes et du pain
- 3 portions de lait ou de produits substitués
- 2 - 3 portions de viande ou substitués e de viande

Si vous voulez prendre du poids, essayez de mettre en pratique les suggestions suivantes :

- Mangez 3 repas par jour, y compris 1 ou 2 collations entre les repas.



- Ajoutez des fruits tranchés à votre yogourt ou à vos céréales.
- Ajoutez du lait écrémé en poudre aux soupes en crème préparées, aux céréales chaudes ou aux ragoûts.

Une assiette gage d'un poids-santé

La méthode de l'assiette est un bon moyen qui vous aidera à planifier vos repas et à équilibrer la taille de vos portions.

Prenez une assiette de 8 pouces de diamètre et répartissez comme suit les aliments :

- Réservez la moitié de l'assiette aux légumes et tâchez d'y inclure si possible deux variétés de légumes.
- Réservez un quart de l'assiette aux produits céréaliers et optez pour des produits de grains entiers comme du riz brun ou un petit pain de blé entier.
- Réservez un quart de l'assiette à une viande maigre ou un substitut comme du poisson ou du tofu.
- Accompagnez votre repas d'une tasse de lait faible en matières grasses ou de yogourt renfermant moins de 2 % de matières grasses. Ajoutez un fruit pour le dessert.

De délicieuses collations

Vous avez faim entre les repas? Essayez ces délicieuses collations!

- Compote de pomme non sucrée
- Maïs soufflé faible en matières grasses
- Yogourt glacé accompagné de petits fruits
- Rôties et beurre d'arachide
- Noix et graines non salées
- Légumes et trempette faible en matières grasses

Astuces pour agrémenter vos repas

Détendez-vous et prenez le temps de savourer chaque repas. Installez-vous dans un endroit confortable pour manger. Invitez des proches à manger. Essayez une nouvelle recette ou de nouvelles épices et fines herbes qui ajoutent un brin de saveur. Joignez un club de cuisine et découvrez de nouveaux mets!

Pour d'autres idées de repas et collations, ne manquez pas de lire dans *Les belles années* l'article intitulé *Cuisiner pour une personne ou deux?*

Au sujet des auteures : Rita Barbieri, B.Sc., diététiste professionnelle
Diététiste pour le Centre de contacts de Saine alimentation Ontario

Tracy Morris, B.A., B.Sc.
Diététiste stagiaire, Hôpital Sunnybrook