

**Session 6: Petit à Petit, plus  
de volume, moins de  
calories**


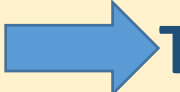



# Quels sont les sujets aujourd'hui?

- Apprendre l'importance de peser et de mesurer les aliments
- Apprendre à mesurer ce que vous cuisinez et ce que vous consommez
- Pratiquer la comparaison de différentes portions pour une alimentation équilibrée
- Apprendre trois façons de manger moins gras et avec moins de calories
- Discuter des facteurs à prendre en compte lors de la planification de repas sains - chaque repas et chaque jour

# POURQUOI MESURER LES ALIMENTS?

- Chaque « groupe » d'aliments est constitué de composantes différentes qui contribuent à nous nourrir
  - Les légumes et les fruits: vitamines, sels minéraux, hydrate de carbone et aussi le volume qui facilite la digestion
  - Les haricots et les noix: protéines et huiles
  - La viande, le poisson, la volaille: protéines et matières grasses
  - Le fromage, le yaourt, et les produits laitiers: protéines, calcium et sucre
  - Les céréales: hydrates de carbone et protéines

# L'importance de mesurer les aliments

- Si vous ne mesurez pas, vous ne savez pas si votre alimentation contient les quantités idéales de chaque aliment
  - Trop de céréales  Trop d'hydrate de carbones  Trop de sucre dans le corps  Risque de diabète augmente!
  - Moins de légumes ou de fruits  Moins de vitamines, de sels minéraux, moins de « volume »  Manque de satisfaction alimentaire
- Si vous voulez perdre du poids, il est essentiel de mesurer les aliments pour atteindre votre propre objectif

# Mon Assiette: Alimentation équilibrée!



# Activite: Servons-nous les portions appropriées:

## Activité en Groupe

- Rangez devant les participants des quantités de chaque composante de Mon Assiette
- Distribuer des assiettes plastiques
- Donnez à chaque sous groupe de 3-4 personnes une assiette, leur demander de choisir les quantités à mettre sur les assiettes dans les proportions conformes aux guides pour Mon Assiette.
- Mener une discussion sur les différences entre les composants Mon Assiette et le repas habituel

**Comment mesurer la  
quantité?**

## À quoi correspond une portion du Guide Alimentaire ?

- Nous avons besoin de une quantité de référence
- On utilise divers moyens pour illustrer une « portion du Guide alimentaire »

- Tasse ou demi-tasse =



- Cuillère =





# Une portion de riz= 3-4 poignées de riz par repas = Demi-Tasse de Riz

Femmes



- 4 poignées de riz par repas
- 100 g de riz cuit par repas
- **200 g de riz cuit par jour**
- **$\frac{3}{4}$  tasse de riz cuit**

Hommes



- 3 poignées de riz par repas
- 150 g de riz par repas
- **250 g de riz par jour**
- **1 tasse de riz cuit**

## Une portion de Produits céréaliers correspond à :

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de riz, couscous cuits, ou pâtes alimentaires



- 1 tranche (35 g) de pain (45 g)



- 175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de céréales chaudes



## Un bol = Une portion

- Le petit bol sert à mesurer la pâte ou le riz cuit.
- Ce bol est de taille standard: 250 ml
- 1 bol = 1 tasse



**Une portion de couscous = 2 cuillères à soupe = 2 poignées**



**Comment mesurer la quantité à préparer ?  
Une portion de Pâte Spaghetti = 1 poignée**



**La portion de viande ou de poisson= 4 doigts**



**2 portions de légumes par repas = 2 tasses**



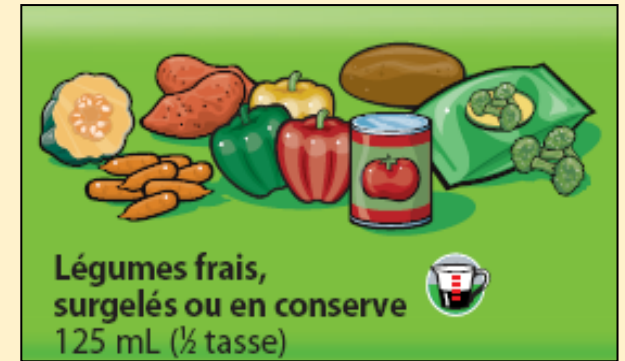
## Une portion de Légumes et fruits correspond à :

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de légumes ou fruits frais, surgelés, ou conservée

- 1 fruit (banane, mangue, pomme, Orange)

- 250 ml (1 tasse) de légumes feuillus crus ou de salade

- 125 ml de jus 100 % purs





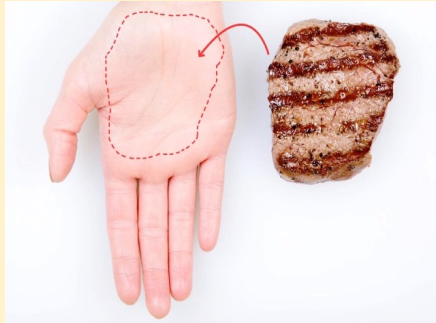
# Une portion de Lait et substituts correspond à :

- 250 ml (1 tasse) de lait ou boisson de soja enrichie
- 175 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de yaourt
- 50 g (1  $\frac{1}{2}$  oz) de fromage



## Une portion de Viande, de Volaille, de Poisson ou d'autres protéines correspond à :

- 75 g (**2½ oz**) ou 125 ml (½ tasse) de poissons, volailles ou viandes



- 175 ml (¾ tasse) de haricots cuits

- 2 œufs

- 30 ml de beurre d'arachide



# Comment mesurer les noix, les haricots ... une poignée = $\frac{1}{2}$ tasse



**1 cuillère de pâte d'arachide ou autre sauce = le pouce**



# Activité en groupe

- Rangez encore les composantes des repas devant le groupe
- Demandez à chaque individu de montrer comment on peut mesurer une portion de chaque aliment
  - Riz
  - Couscous
  - Pate Alimentaire-Spaghetti ou vermicelle
  - Tô
  - Légumes verts et carottes
  - Haricots séchés
  - Viande
  - Volaille
  - Poisson séché
  - Sauce arachide
  - Sauce tomate

# Huiles et autres matières grasses



- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de lipides insaturés chaque jour.
  - Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme l'huile d'olive ou de soja.

**2 cuillérées d'huile par jour par personne**



**La quantité consommée est  
tout aussi important que le type  
d'aliment !**



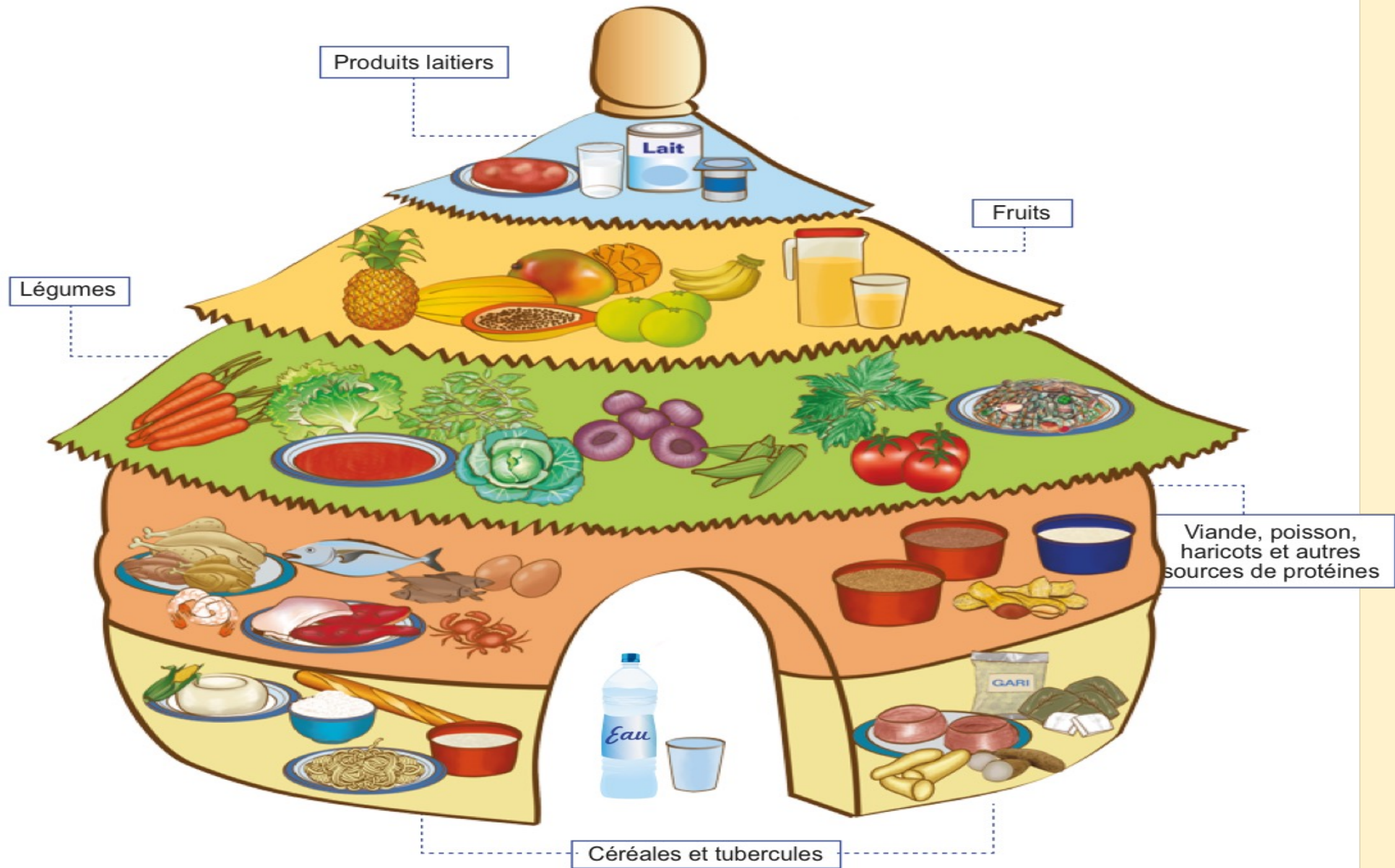
## Activité: Que pouvez-vous changer demain ?

- Formez les pairs de deux personnes par groupe (ou deux couples par groupe)
- Dans chaque groupe, vous allez utiliser le journal de consommation hebdomadaire:
  - **Lister** tout ce que vous avez mangé hier *pour chaque repas*
    - Le REPAS (Petit déjeuner, déjeuner, goûter, Dîner)
    - QUOI, utilisant les images dans le guide d'alimentation
    - COMBIEN, enregistrant le nombre de portions pour chaque aliment ou boisson
  - **Identifier** *une seule chose que vous pouvez changer* pour mieux manger
  - **Discuter** comment vous allez faire ce changement

TIT DEJEUNER OU DINER		Dejeuner ou Diner		Les Boissons	LES BOISSONS	Dejeuner ou Diner	
toni (bouillie de l)		<i>Les Feculents</i>		Te ou café avec sucre		<i>Les Sauces</i>	
oni – lait caillé		Riz blanc		L'Eau		Sauce oignons (Djabadij)	
ba seri (bouillie is)		Riz au gras (same)		Jus de fruits		Sauce arachide (tigadegue)	
gnon degue éme de mil)		Attieke		Sucrerie (soda)		Sauces feuilles des haricots (N'ngnougou)	
ourt		Fonio		Bier-petit		Sauce feuilles noires (fakoye)	
in avec beurre		Couscous de mil/to				Sauce gombo (ghankenena)	
<b>s SNACKS</b>		Ragout d'igname				<i>Additions aux sauces</i>	
ignets (frites)		Pommes de terre - Frites				Viande	
nit		<i>Les Speciales</i>				Poisson frais	
teaux/biscuits		Poulet braisé				Poisson séché	
ips		Poisson braisé				Poulet	
tisseries		Brochettes				Haricots	
lettes du mil		Mouton au four					

## Incorporer votre changement dans Votre Plan d' Action

- Identifier les deux choses que vous allez changer sur le plan alimentaire
  - Réduction de nombre de portions du riz ou des fritures?
  - Plus des portions des fruits?
  - D'autres possibilités saines?
- Lister ces choses sur votre plan d'action, en marquant les jours ou vous allez les adopter



## GROUPES D'ALIMENTS ESSENTIELS

## Enregistrant 2-3 petits pas pour jour pour achever un alimentation sain

	Le Petit Dejeuner	Le Dejeuner	La Collation	Le Diner
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

# L'importance de changer le rythme des repas

- Mangez plus lentement, pour vous aider à manger moins
  - Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée.
- Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis.

# Vos réflexions sur notre séance d'aujourd'hui

- Quelles activités vous ont le plus fait plaisir? Le moins?
- Si vous aviez une phrase pour résumer ce que vous avez appris aujourd'hui, quelle serait-elle?
- Comment pouvons-nous améliorer la séance?
  
- Grand merci!!!

# Préparations pour les deux semaines prochaines

- Visite à domicile par les relais
- Importance de continuer avec les exercices et la marche...
- Faire souvenir des activités en groupe:
  - Exercice en groupe- marche hebdomadaire



**Merci!**