



RESTEZ HYDRATÉ ET FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE POUR VOUS AMUSER CET ÉTÉ



Comment votre famille s’amuse-t-elle durant l’été? Que vous fassiez de la nage, du vélo ou de la randonnée, restez hydraté et faites le plein d’énergie pour vous donner la force de continuer votre journée. Utilisez le **tableau de la valeur nutritive (TVN)** pour vous aider à faire des choix éclairés pour vos boissons et vos aliments.

COMMENT RESTER HYDRATÉ?

Votre corps a besoin de plus de liquides pour que vous n’ayez pas trop chaud dans la chaleur et l’humidité. Quelle est la meilleure façon de rester hydraté? De l’eau! Gardez toujours à portée une bouteille d’eau réutilisable. Donnez du goût à votre eau en y ajoutant des tranches de citron, de lime, d’orange ou de concombre.

Vous cherchez d’autres options que de l’eau? Du lait faible en gras et des boissons de soya enrichies non sucrées sont également des choix sains.

Limitez votre consommation de boissons gazeuses, de boissons énergétiques, de boissons aux fruits, de punch, de boissons sucrées chaudes et froides et d’alcool. Ces boissons contiennent souvent beaucoup de calories et de sucre et peu de nutriments.

À SAVOIR

Lorsqu’on additionne les % de la valeur quotidienne dans le tableau de la valeur nutritive, on n’obtient pas 100 %. Cela résulte du fait que la valeur quotidienne est fixée spécifiquement pour chacun des vitamines et minéraux.

Utilisez le TVN pour vous aider à faire des choix éclairés. Choisissez la boisson qui offre le plus de vitamine A et de calcium et le moins de sucre.

Utilisez la portion pour vous aider à comprendre les renseignements indiqués sur le TVN. Vérifiez la portion et comparez-la à la quantité que vous comptez boire. Si vous buvez le double de la portion, vous devrez doubler les calories et la quantité de nutriments indiqués.

Si vous buvez la moitié de la portion, vous devrez réduire de moitié les calories et la quantité de nutriments indiqués. Par exemple, si la taille d’une portion de lait ou d’une boisson de soya enrichie non sucrée est d’une tasse et que vous en buvez deux, doublez les calories et les nutriments indiqués sur le TVN.

À SAVOIR

5 % de la valeur quotidienne ou moins c’est peu et 15 % de la valeur quotidienne ou plus c’est beaucoup d’un nutriment.

COMMENT TOUJOURS AVOIR DE L'ÉNERGIE?

Il est tout aussi important de manger des aliments sains que de rester hydraté si vous voulez avoir l’énergie nécessaire à vos activités estivales. Choisissez des aliments que vous pouvez facilement emporter à des activités extérieures et qui regroupent les quatre groupes alimentaires.

- » **Légumes et fruits** : Choisissez surtout des légumes et des fruits frais, nature et congelés. Pour ce qui est des fruits en conserve, choisissez ceux dans de l’eau ou du jus.
- » **Produits céréaliers** : Choisissez des craquelins, des céréales et des mélanges montagnards de grains entiers qui offrent plus de fibres et moins de sodium et de sucre.
- » **Lait et substituts** : Choisissez du fromage à teneur réduite en gras et du yogourt nature faibles en gras.
- » **Vianes et substituts** : Achetez des trempettes de haricots et de lentilles qui contiennent plus de fibres et de protéines et qui ont moins de sodium. Choisissez des noix et des graines sans sel.

Profitez de votre été en utilisant le TVN pour faire des choix éclairés quant à ce que vous mangez et buvez.

Apprenez-en plus à Canada.ca/Valeurnutritive



Santé
Canada Health
Canada

Canada