

# Distortion des portions



La quantité de nourriture que nous consommons est tout aussi importante que le type de nourriture que nous consommons. Plusieurs d'entre nous ressentons le besoin de manger tout ce que contient notre assiette, même lorsque nous n'avons plus faim! Au fil des ans, **les portions** sont devenues de plus en plus larges. Donc, manger en entier une portion de frites il y a 20 ans ne signifiait pas la même chose que de vider au complet l'assiette de frites aujourd'hui. Réfléchissez à ce qui suit...

## Il y a 20 ans...

Un bagel mesurait **3 po de diamètre**, contenait **240 calories**  
 Une bouteille de boisson gazeuse contenait **195 mL, 85 calories**  
 Un muffin aux bleuets contenait **210 calories**  
 Une portion de frites de **70 g**, contenait **210 calories**  
 Un biscuit mesurait **1½ po**, contenait **55 calories**



## Aujourd'hui...

Un bagel mesure **6 po**, contient **340 calories**  
 Une bouteille de boisson gazeuse contient **600 mL, 250 calories**  
 Un muffin aux bleuets contient **500 calories**  
 Une portion de frites de **200 g**, contient **610 calories**  
 Un biscuit mesure **3½ po**, contient **275 calories**



## Réfléchissez à tous ces changements.

Ce qui était autrefois une portion normale de patates frites est aujourd'hui considéré comme une portion pour enfant. Que feriez-vous si, en allant chez le pâtissier, on vous remettait un biscuit qui mesure **1½ po**?

## Que se passe-t-il lorsque nous consommons trop de calories?

Tenez compte de la taille des portions et dans quelle mesure elle vous affecte. Imaginez qu'au travail, à chaque jour, vous mangiez un sandwich pour le dîner et, qu'au lieu d'une cuillère à thé de mayonnaise vous en mettiez deux. Au cours d'une année, vous pourriez prendre **plus de sept livres!**

## Portions saines

Chaque personne a besoin de quantités différentes de nourriture. Un adolescent en pleine croissance qui joue au hockey aura besoin de manger davantage qu'une personne d'âge moyen qui travaille toute la journée assise à un bureau. Consultez le **Guide alimentaire canadien** – [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) – afin d'établir, pour chaque groupe d'aliments, le nombre de portions que vous devriez consommer.

## Que représente exactement une portion du Guide alimentaire?

### Produits céréaliers

1 tranche de pain (35 g)  
 1 petit pain  
 ½ tasse ou 125 mL de riz, cuit  
 ½ tasse ou 125 mL de pâtes alimentaires, cuit  
 ½ bagel (45 g)



### Produits laitiers

1 tasse ou 250 mL de lait  
 ¾ de tasse ou 175 g de yogourt  
 1½ oz ou 50 g fromage ferme  
 1 tasse ou 250 mL de boisson de soya enrichie



### Viandes et substituts

2 c. à table ou 30 mL de beurre d'arachide  
 ½ boîte ou 125 mL de thon  
 2 ½ oz ou 75 g de viande  
 ¾ tasse ou 175 mL de fèves brunes



### Fruits et légumes

1 fruit de taille moyenne  
 1/2 tasse ou 125 mL de légumes  
 1 tasse ou 250 mL de salade  
 ½ tasse ou 125 mL jus 100 %



## Comment arrive-t-on à se souvenir facilement de la taille d'une portion?

Essayez de visualiser les articles suivants lorsque vous préparez ou achetez des produits pour les repas et les collations.



Une portion de viande devrait être de la taille d'un jeu de cartes environ.



Deux portions de pâtes alimentaires sont de la taille d'une balle de tennis



Le fromage devrait être de la taille de quatre dés environ.



Un muffin ne devrait pas être plus gros qu'une ampoule électrique