

Des céréales nutritives pour le déjeuner

Avoine, son de blé, grains entiers, source de neuf éléments nutritifs... Vous trouvez difficile de choisir des céréales bonnes pour la santé que votre famille appréciera? Voici des conseils judicieux pour bien commencer la journée!

«QUELLES CÉRÉALES CHOISIR?»

Les céréales, simples et rapides à préparer – pour le peu de préparation qu'il y a! –, sont une option intéressante au déjeuner. Par contre, elles n'ont pas toutes la même valeur nutritive. Certaines contiennent plus de sucre, d'autres moins de fibres. Soyez attentifs afin de reconnaître les choix santé et lisez attentivement les étiquettes!

Déjeunez-vous?

Le déjeuner est un repas important, il ne faut surtout pas le sauter. Lorsque vous mangez le matin, vous fournissez à votre organisme l'énergie nécessaire pour bien fonctionner. Ainsi, vous êtes concentré et productif jusqu'à l'heure du dîner. Votre corps emmagasine aussi

plusieurs éléments nutritifs essentiels, plus difficiles à récupérer au courant de la journée quand vous omettez ce repas. De récentes études scientifiques ont démontré que prendre un déjeuner le matin facilite le maintien d'un poids santé.

Critères de sélection

Arrosées de lait et accompagnées d'un fruit frais, les céréales font partie d'un déjeuner complet et nutritif. À condition de choisir les bonnes! Lorsque vous lisez le tableau de la valeur nutritive, portez une attention particulière à quatre éléments: les matières grasses, les fibres, le sucre et les protéines.

Assurez-vous de toujours vérifier la portion de référence et fiez-vous au poids (en grammes) plutôt qu'au volume (en millilitres ou en tasses) lorsque vous comparez deux variétés de céréales.

Par portion de 30 g, choisissez une céréale contenant:

► **3 g et moins de matières grasses (ou lipides).**

La plupart des céréales ne contiennent pas de grandes quantités de gras.

► **Au moins 3 g de fibres et des grains entiers.**

La teneur en fibres varie de façon importante selon la variété de céréales choisie. Maximisez votre apport par portion! En plus de contribuer à la régularité intestinale, les fibres favorisent la satiété, aident à diminuer le cholestérol sanguin et facilitent le contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques.

► **5 g et moins de sucre pour une variété sans fruits séchés ou 10 g et moins de sucre si elle contient des fruits séchés.**

Plusieurs céréales commerciales contiennent beaucoup de sucre ajouté, un élément peu nutritif et non nécessaire à une saine alimentation. Ayez donc la teneur en sucre à l'œil!

► **Environ 3 g de protéines.**

À NOTER

Cette chronique ne vise pas à remplacer une consultation avec un professionnel de la santé. Pour poursuivre votre démarche, n'hésitez pas à consulter un ou une nutritionniste qui vous aidera à adapter votre alimentation à votre style de vie.

Ordre professionnel des diététistes du Québec:

1 888 393-8528 ou www.opdq.org

PAR JUDITH
BLUCHEAU D.T.P.,
NUTRITIONNISTE



MES 5 CONSEILS



- 1 Comparez toujours la valeur nutritive selon la même portion de référence (souvent établie à 30 g) sur l'étiquette.
- 2 Choisissez des céréales faites de grains entiers et ayant le plus de fibres par portion.
- 3 Prenez des variétés moins sucrées.
- 4 Privilégiez les céréales contenant moins de gras.
- 5 Choisissez des céréales contenant un minimum de protéines.

LE SAVIEZ-VOUS?

Selon une enquête menée en 2006, 40 % des Canadiens ne prennent pas de déjeuner quotidien et 50 % de ceux-ci évoquent le manque de temps comme raison principale.

POUR EN SAVOIR PLUS...

► Extenso, centre de référence sur la nutrition humaine, vous guidera dans le choix de vos céréales au déjeuner. Pour commencer la journée du bon pied, visitez le site www.extenso.org



Vous pouvez m'envoyer vos questions à:
Judith Blucheu
Publications Charron & Cie,
2050, rue de Bleury,
Bureau 500, Montréal
(Québec) H3A 2J5