



# Conseils pour limiter ses portions alimentaires

Conseils pour limiter ses portions alimentaires :

- Réarrangez les proportions de votre assiette : il est plus facile de manger plus de fruits, de légumes et de grains entiers en augmentant graduellement leur proportion dans votre assiette à chaque repas tout en réduisant celle des autres aliments telles les viandes rouges. À titre d'exemple, essayez de remplir la moitié de votre assiette de fruits ou de légumes, le quart de grains entiers et finalement le dernier quart de viande ou d'autres substituts de protéines.
- Servez vos repas dans des assiettes et des bols plus petits : vous pouvez facilement réduire la taille de vos portions en utilisant des assiettes et des bols plus petits. Vous pouvez également réduire vos portions de collations en utilisant une petite assiette ou un petit bol au lieu de manger directement dans le sac ou la boîte.
- Ne sautez pas de repas : si vous manquez un repas comme le petit déjeuner, il est plus facile de trop manger le repas suivant.
- Mangez avec modération au restaurant : la plupart des restaurants ou des chaînes d'alimentation rapide tendent à servir de grosses portions d'aliments riches en matières grasses et en sucre. Lorsque vous sortez au restaurant, pensez à partager votre repas ou à en apporter une partie à la maison pour le repas suivant. Il peut également être utile et bon pour la santé de choisir des plats contenant le plus de fruits, de légumes et de grains entiers.

## Documentation de référence :

Société canadienne du cancer. Saine alimentation.  
Consulté le 22 mai 2014.

Kushi LH, Doyle C, McCullough M et al. American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention. *Ca Cancer J Clin.* 2012;62:30-67.