

Trucs pour sortir au restaurant



Manger au restaurant peut être agréable une fois de temps en temps. Malheureusement, les aliments rapides sont souvent très riches matière grasses, en sucre, en sodium et en calories. Essayez ces conseils.

Faire des choix plus sains

- 1. Demander pour plus de légumes.** Demandez plus de légumes en garniture. Commandez une salade ou des légumes en accompagnement au lieu des frites.
- 2. Optez pour des grains entiers.** Choisissez des aliments qui offrent des grains entiers comme le quinoa, le riz brun, l'orge ou les petits pains à grains entiers. Ceux-ci aident à vous remplir plus rapidement afin que vous mangiez moins.
- 3. Demander la sauce à pars.** Les sauces, condiments et vinaigrettes peuvent ajouter à vos plats beaucoup de sel et de gras.
- 4. Éviter les boissons sucrées.** Buvez de l'eau ou du lait faible en gras plutôt que des boissons sucrées comme des boissons gazeuses, du thé glacé ou de la limonade. Essayez de l'eau pétillante avec du citron ou de la lime.



Allez jouer!

Le printemps signifie que les oiseaux chantent et que les fleurs fleurissent. Le temps se réchauffe, commençons le jardinage. Une excellente façon de sortir et de bouger est de participer à une simple chasse au trésor en plein air.

Contrôler vos portions

5. Porter attention. La taille des portions dans les comptoirs de restauration rapide et les restaurants est généralement plus grande que ce que vous mangez habituellement à la maison. Demandez des demi-portions, partagez un gros repas ou emportez une partie de votre repas pour les lunches.

Informez-vous

- 7. Demander comment le plat est préparé.** Commandez des aliments qui ont été cuits à la vapeur, cuits au four, grillés, ou rôtis. Les matières grasses et les calories s'additionnent rapidement lorsque les aliments sont frits ou panés.
- 8. Prenez les devants.** Demandez l'information nutritionnelle ou visitez le site Web du restaurant à l'avance. Rechercher des options plus saines qui sont plus riches en protéines, fibres et vitamines et moins de calories, de matières grasses, de sucre et de sodium.

Suivez-nous au SST site internet: <http://www.timiskaminghu.com/454/Northern-Fruit-Vegetable-Program>