

La saine alimentation avec du Z-F-P !

Feuillet pour le consommateur

Vous êtes fatigués? Vous avez peut-être besoin de **Z-F-P!**

Les éléments nutritifs que sont le zinc, le fer et les protéines ainsi que les vitamines B vous permettront de faire fonctionner votre corps au maximum.

Le **Z**inc - pour un système immunitaire en santé

Le **F**er - pour amener l'oxygène partout dans le corps et aider le corps à utiliser l'énergie

Les **P**rotéines - pour aider à la croissance et réparer le corps

Les vitamines **B** - pour aider votre corps à utiliser l'énergie

Excellent pour le système immunitaire! Le zinc aide à construire et à garder le système immunitaire en santé. Une consommation adéquate de zinc aide votre corps à résister aux infections et à les combattre. Une légère carence en zinc peut diminuer la résistance aux infections et limiter la croissance des enfants.

Restez d'attaque! Le fer sert à amener l'oxygène aux cellules et les vitamines B permettent de tirer l'énergie des aliments. Une consommation insuffisante de fer peut vous rendre fatigué et limiter les capacités d'apprentissage des enfants. Les protéines vous fournissent une partie de l'énergie nécessaire pour rester en santé.

Axées sur la croissance! Les protéines sont les pierres d'assise dont votre corps a besoin pour faire croître et réparer les tissus. Le zinc et le fer sont essentiels à la croissance et au développement sain des enfants.

L'équilibre avant tout! Chaque groupe alimentaire comprend une série d'éléments nutritifs essentiels différents qui ont tous leur rôle à jouer. Comme vous devez mettre en place toutes les pièces du casse-tête pour voir l'image, vous avez besoin de différents aliments venant des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien pour manger sainement pour avoir une alimentation complète.

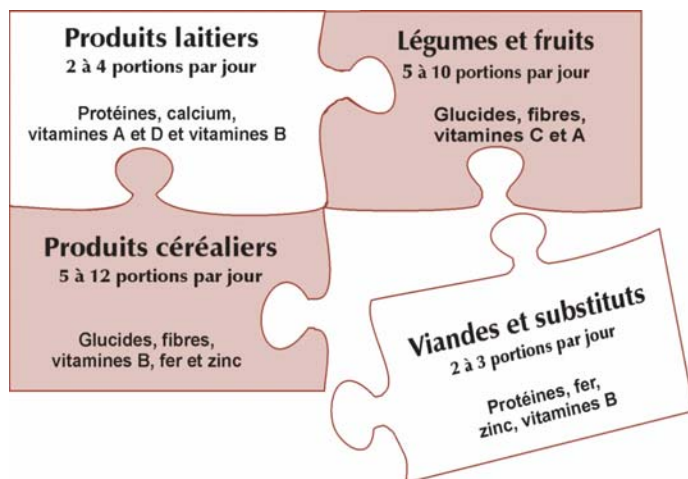
Pour atteindre l'équilibre, consommez le nombre de portions recommandées pour chaque groupe alimentaire dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Visitez ce site pour en savoir plus sur les portions:

www.hc-sc.gc.ca/hppb/nutrition

Un Canadien sur deux ne mange pas les portions recommandées d'au moins un des quatre groupes alimentaires.

Les quatre groupes alimentaires sont la clé une saine alimentation:

Les éléments nutritifs travaillent ensemble pour nous garder en santé!



Exemple : Les viandes et substituts sont une excellente source de fer et de zinc, de vitamines B et de protéines. Si vous mangez moins des 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour, vous ne consommez peut-être pas assez d'éléments nutritifs essentiels tels que le fer et le zinc.

Conseils pour plus de Z-F-P!

La plupart des gens consomment assez de protéines, mais répondre aux besoins en fer et en zinc peut être plus difficile, surtout pour les femmes, les enfants et les adultes plus âgés. Effectuer un bon choix de protéines peut vous aider à obtenir le fer et le zinc dont vous avez besoin.

Le fer et zinc se trouvent dans toutes sortes d'aliments. Toutefois, le fer et le zinc dans la viande, la volaille et le poisson sont absorbés plus facilement que le fer et le zinc venant des végétaux. L'ajout de viande aux repas favorise l'absorption de fer et de zinc provenant de sources végétales.

POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FER ET DE ZINC:

- ▶ Suivez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Consommez les portions recommandées de chaque groupe alimentaire pour atteindre l'équilibre et obtenir assez d'éléments nutritifs essentiels.
- ▶ Consommez des aliments riches en fer et en zinc très biodisponibles comme la viande rouge maigre, le poisson et la volaille.
- ▶ Ajoutez de la viande, du poisson et de la volaille aux repas pour augmenter les quantités de fer et de zinc provenant des végétaux.
- ▶ Mangez des fruits et des légumes riches en vitamine C, comme les agrumes et les jus, avec les repas pour favoriser l'absorption de fer par votre corps.
- ▶ Buvez du thé ou du café entre les repas plutôt qu'aux repas puisqu'ils font diminuer l'absorption de fer.

Pour obtenir d'autres idées sur l'équilibre des nutriments ou pour trouver une diététiste professionnelle dans votre région, consultez le site <http://www.dietetistes.ca>.

IDÉE DE RECETTE POUR OBTENIR PLUS DE Z-F-P

Donnez-vous de l'énergie en préparant cette recette succulente prête en un rien de temps.

SOUPE ITALIENNE DE TOUS LES JOURS

Ingédients

1 lb	500 g	lanières de bœuf ou bifteck minute coupé en
3 c. à soupe	45 mL	lanières de 1 1/2 po (4 cm)
1	1	sauce Worcestershire
1	1	boîte (28 oz/796 mL) tomates étuvées
1 tasse	250 mL	boîte (12 oz/341 mL) maïs en grains
1	1	bouillon de bœuf
1 c. à thé	5 mL	gousse d'ail émincée
1/4 tasse	50 mL	basilic moulu
		basilic frais ciselé (optionnel)
		fromage parmesan râpé (optionnel)

Temps de préparation: 5 minutes **Temps de cuisson:** 15 minutes

Aux lanières de bœuf, ajouter 2 c. à soupe (30 mL) de sauce Worcestershire et bien mélanger, réserver. Mélanger dans une grande casserole les tomates, le maïs avec le jus, le bouillon, le basilic, 1 c. à soupe (15 mL) de la sauce Worcestershire et du poivre. Amener à ébullition, couvrir et réduire le feu à basse intensité. Mijoter de 5 à 10 minutes. Fermer le feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes pour terminer la cuisson du bœuf. Ajouter le basilic frais et garnir de parmesan si désiré, servir immédiatement. Présenter avec des tranches de pain croûté.

4 à 5 portions

Information nutritionnelle par portion:

253 calories	5,5 g matières grasses
25,3 g protéines	29,5 g glucides

