

ÉTAPE 3: À L'ACTION

Un plan vous aidera à passer à l'action!

RÉFÉREZ-VOUS à la liste de l'ÉTAPE 1 et aux Idées d'action du panneau suivant pour élaborer un plan visant à ajouter des aliments riches en calcium à votre alimentation.

CHOISISSEZ un ou deux moments de la journée qui conviendraient le mieux à un changement.

EXEMPLE:

Le matin je consomme habituellement
une rôtie avec de la confiture et un café.

Aliments riches en calcium que je vais inclure à mon alimentation:

une rôtie avec du fromage et un café au lait.

MON PLAN D'ACTION

_____ je consomme habituellement

Aliments riches en calcium que je vais inclure à mon alimentation:

ÉTAPE 4: VOTRE PLAN EST-IL RÉALISTE?

PENSEZ à votre plan. Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce que je me sens capable de mettre ce plan en pratique?
- Ai-je choisi des aliments que j'aime?
- Les moments que j'ai choisis pour manger des aliments riches en calcium sont-ils pratiques pour moi?
- Ai-je choisi des portions raisonnables?
- Ai-je d'autres problèmes? Que puis-je faire pour y remédier?
- L'apport en calcium fourni par ce plan est-il suffisant pour moi?
- Dois-je envisager des suppléments de calcium? (L'apport quotidien en calcium provenant de votre alimentation et des suppléments doit être plus ou moins égal à l'apport recommandé pour vous.)

Rappelez-vous que pour réussir, il vaut mieux faire un petit changement à la fois.

IDÉES D'ACTION

Ces idées vous aideront à penser à des façons d'augmenter votre apport en calcium et de les planifier.

COCHEZ un ou deux changements faciles à mettre en pratique.

Le gras vous inquiète? Dites-vous que les produits laitiers réduits en gras contiennent autant de calcium que les produits laitiers réguliers.

- Quand vous mangez à l'extérieur, accompagnez votre repas d'un verre de lait.
- Faites sauter du brocoli, du chou frisé ou du chou chinois et saupoudrez-les d'amandes grillées.
- Prenez du yogourt ou du houmous comme trempette, garniture, tartinade ou vinaigrette.
- Faites des réserves de saumon en conserve pour utiliser dans vos sandwichs, salades et plats mijotés.
- Ajoutez du lait plutôt que de l'eau à vos soupes.
- Mettez du tofu dans vos lasagnes.
- Au lieu d'un café régulier, prenez un café au lait.
- Ajoutez du fromage ou des pois chiches à vos salades et sandwichs.
- Choisissez des desserts au lait comme des cossetardes, des poudings et des yogourts.
- Achetez du lait enrichi de calcium ou enrichissez-le en ajoutant une cuillerée à soupe de poudre de lait écrémé par tasse de lait.
- Ajoutez de la poudre de lait écrémé dans les céréales cuites, les plats mijotés, les galettes de bœuf haché, les omelettes, la purée de pommes de terre, etc.
- Envisagez la prise de suppléments de calcium si l'apport en calcium provenant de votre alimentation est insuffisant.

CALCULATEUR DE CALCIUM^{MD}



Pour plus d'information, visitez
plaisirslaitiers.ca



CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

© BC Dairy Association, 2015.
Révisé novembre 2018.

CALCULATEUR DE CALCIUM^{MD}

CONSOMMEZ-VOUS SUFFISAMMENT DE CALCIUM? Évaluez votre alimentation. Vos os vous en remercieront!

ÉTAPE 1: CALCULEZ VOTRE APPORT EN CALCIUM

TROUVEZ les aliments riches en calcium que vous avez mangés hier. Notez que certains aliments que l'on croit riches en calcium n'en contiennent pas suffisamment par portion pour être inclus dans cette liste.

ÉCRIVEZ le nombre de portions de chaque aliment consommé.

EXEMPLE:








2 tranches de pain constituent 1 portion

ADDITIONNEZ le nombre de portions et multipliez par le nombre de milligrammes de calcium de chaque portion.

INSCRIVEZ ce nombre dans la dernière colonne.

ADDITIONNEZ les quantités de cette colonne pour obtenir votre apport total en calcium.

ALIMENTS	TAILLE DE LA PORTION	NOMBRE DE PORTIONS CONSOMMÉES	NOMBRE DE PORTIONS TOTAL	MILLIGRAMMES DE CALCIUM PAR PORTION	MILLIGRAMMES DE CALCIUM AU TOTAL
EXEMPLE: Pain Houmous	2 tranches ou 70 g 1/2 tasse ou 125 ml <i>J'ai pris 3/4 de tasse</i>	1 1 1/2	= 2 1/2 portions	x 50	= 125
 50 Haricots noirs, haricots de Lima, lentilles—cuits Pain Brocoli Oeufs Muffin anglais ou bagel Brocoli chinois (gai lan), feuilles de moutarde Houmous Naan (pain indien) Orange	1 tasse ou 250 ml 2 tranches ou 70 g 3/4 tasse ou 175 ml 2 1 entier 1/2 tasse ou 125 ml 1/2 tasse ou 125 ml 1/2 1 moyenne		=	x 50	=
 75 Amandes Chou chinois, chou frisé, rapini, okra—cuits Pois chiches, haricots rouges, haricots pinto, haricots romano—cuits Fromage Cottage—régulier ou réduit en gras Dessert au tofu Crème glacée, yogourt glacé Fromage Parmesan	1/4 tasse ou 60 ml 1/2 tasse ou 125 ml 1 tasse ou 250 ml 1/2 tasse ou 125 ml 100 g 1/2 tasse ou 125 ml 1 c. à soupe ou 15 ml		=	x 75	=
 150 Fèves au lard, fèves de soya, haricots blancs—cuits Mélasse verte Chou cavalier—cuit Fromages à pâte molle et demi-ferme par ex. Bleu, Mozzarella, Feta Crêpe ou gaufre Pouding—préparé avec du lait Tofu—préparé avec du calcium—lisez les étiquettes	1 tasse ou 250 ml 1 c. à soupe ou 15 ml 1/2 tasse ou 125 ml 25 g 1 grande ou 2 petites 1/2 tasse ou 125 ml 100 g		=	x 150	=
 200 Fromages à pâte ferme par ex. Cheddar, Suisse, Gouda Tranches de fromage fondu Paneer (fromage traditionnel indien) Saumon en conserve—avec les arêtes Sardines en conserve—avec les arêtes Soupe—préparée avec du lait Yogourt aux fruits—régulier ou réduit en gras*	25 g 2 tranches de 21 g chacune 25 g 1/3 boîte 1/2 boîte 1 tasse ou 250 ml 3/4 tasse ou 175 ml		=	x 200	=
 300 Lait—écrémé, 1%, 2%, entier, babeurre, au chocolat ou aromatisé* Boissons enrichies de calcium par ex. soya, riz, jus d'orange—lisez les étiquettes Poudre de lait écrémé Yogourt nature—régulier ou réduit en gras*	1 tasse ou 250 ml 1 tasse ou 250 ml 1/3 tasse ou 75 ml 3/4 tasse ou 175 ml		=	x 300	=

* Ajouter 100 mg pour chaque portion de lait ou de yogourt enrichi de calcium

ÉTAPE 2: AVEZ-VOUS CONSOMMÉ SUFFISAMMENT DE CALCIUM?

COMPAREZ votre apport en calcium à l'apport quotidien recommandé pour vous.

MON APPORT TOTAL EN CALCIUM: _____ mg

MON APPORT RECOMMANDÉ: _____ mg

APPORT EN CALCIUM QUOTIDIEN RECOMMANDÉ (MG)						
1 à 3 ans	4 à 8 ans	9 à 18 ans	19 à 50 ans	51 à 70 ans		71+ ans
				HOMMES	FEMMES	
700	1000	1300	1000	1000*	1200	1200

Source: Institute of Medicine. Les apports nutritionnels de référence pour le calcium et la vitamine D. 2011.

* Ostéoporose Canada recommande 1200 mg pour les hommes de 51 ans et plus.

Avez-vous consommé suffisamment de calcium?

OUI Excellent, vous êtes sur la bonne voie! L'ÉTAPE 3 vous proposera plus d'idées d'action pour rester sur la bonne voie. Prenez-vous des suppléments de calcium? Il se peut que ce soit inutile vu que l'apport provenant de votre alimentation est suffisant.

NON Pour un grand nombre de personnes, l'apport en calcium provenant de l'alimentation est insuffisant. Avant d'envisager la prise de suppléments de calcium, passez à l'ÉTAPE 3 pour établir un plan. Les spécialistes s'accordent à dire qu'un apport calcique provenant des aliments est préférable.*

* Institute of Medicine. Les apports nutritionnels de référence pour le calcium et la vitamine D. 2011.

MON TOTAL

MON APPORT TOTAL EN CALCIUM mg