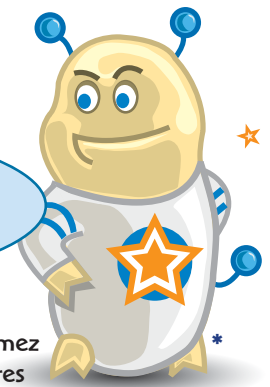




Planificateur familial de l'apport en fibres



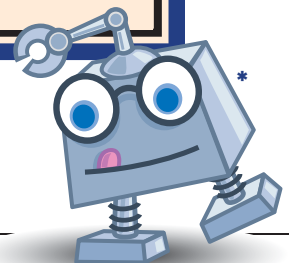
Apprendre en s'amusant, une création des diététistes canadiennes

Utilisez les tableaux ci-dessous pour savoir combien de fibres vous et votre famille consommez dans une journée. Cochez les aliments que vous mangez et additionnez la quantité de fibres fournies par votre régime alimentaire. Les quantités de fibres indiquées reflètent la quantité fournie par une portion. Donc, rappelez-vous la quantité que vous avez mangée. Trouvez l'apport en fibres recommandé en fonction de votre âge et de votre sexe dans le tableau ci-dessous, puis vérifiez si vous devez augmenter votre apport en fibres !

Apport quotidien en fibres recommandé en fonction de l'âge et du sexe* :						
Sexe	1 à 3 ans	4 à 8 ans	9 à 13 ans	14 à 18 ans	19 à 50 ans	50 ans et +
Homme	19	25	31	38	38	30
Femme	19	25	26	26	25	21

* Apports quotidiens recommandés par l'Institute of Medicine (2005). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). National Academies Press.

Aliment	Portion	Fibres (g)	Ma quantité
Légumes			
Pois verts, cuits	125 ml (½ tasse)	6	
Pomme de terre, avec la peau, cuite	125 ml (½ tasse)	5	
Patate douce, sans la peau, cuite	125 ml (½ tasse)	4	
Choux de Bruxelles, cuits	125 ml (½ tasse)	3	
Brocoli, cuit	125 ml (½ tasse)	2	
Maïs, cuit	125 ml (½ tasse)	2	
Carotte, crue	1 moyenne	2	
Quantité totale (légumes) : ____ grammes			
Fruit			
Poire, crue avec la peau	1 moyenne	5	
Framboises, crues ou surgelées	125 ml (½ tasse)	4	
Orange	1	4	
Kiwi, cru	1 gros	3	
Pomme	1 moyenne	3	
Banana	1 moyenne	2	
Quantité totale (fruits) : ____ grammes			

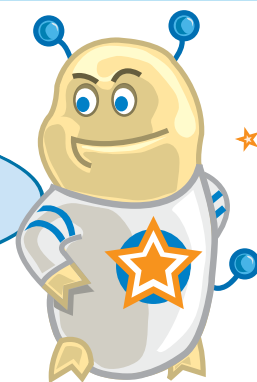


Pour en savoir plus sur les choix alimentaires sains, visitez les sites www.missionnutrition.ca et www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Les documents MISSION NUTRITION* peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.
* © 2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.



Planificateur familial de l'apport en fibres



Aliment	Portion	Fibres (g)	Ma quantité
Produits céréaliers : Céréales			
Céréales au son riches en fibres	1/3 tasse (125 ml)	12	
Céréales au son et aux raisins secs	1 tasse (250 ml)	6	
Céréales de biscuits de blé entier	20 à 27 biscuits	5 ou 6	
Gruau, cuit	175 ml (3/4 tasse)	3	
Pain et autres produits céréaliers			
Muffin au son ou au son d'avoine	1 petit	3	
Pain ou pain pita de blé entier, pumpnickel ou de seigle	1 tranche (35 g)	2	
Riz brun, cuit	125 ml (1/2 tasse)	2	
Quinoa, cuit	125 ml (1/2 tasse)	1	
Quantité totale (produits céréaliers) : ____ grammes			
Substituts de viande : légumineuses et noix			
Graines de lin, entières, moulues	60 ml (1/4 tasse)	12	
Haricots rouges, cuits	175 ml (3/4 tasse)	9	
Haricots au four avec sauce	175 ml (3/4 tasse)	8	
Lentilles, cuites	175 ml (3/4 tasse)	6	
Pois chiches, cuits	175 ml (3/4 tasse)	6	
Amandes, rôties, croquantes	60 ml (1/4 tasse)	4	
Arachides, rôties, croquantes	60 ml (1/4 tasse)	4	
Hoummos	30 ml (2 c. à soupe)	2	
Quantité totale (substituts de viande) : ____ grammes			

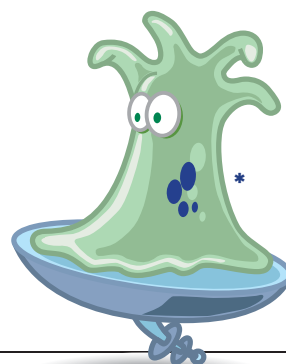
Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2007b : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>

Apport en fibres recommandé : ____ grammes

Quantité totale de fibres :
 Légumes : ____ grammes
 Fruits : ____ grammes
 Produits céréaliers : ____ grammes
 Substituts de viande : ____ grammes

Total: ____ grammes

Votre apport en fibres est-il inférieur ou supérieur à l'apport recommandé ?



Pour en savoir plus sur les choix alimentaires sains, visitez les sites www.missionnutrition.ca et www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire