

Pour de joyeuses fêtes en santé!

Au temps des fêtes, faites-vous un devoir de vous gâter... sagement. Il est agréable de renouer avec les plaisirs de cette période. Et puis, il y a tant de choses à apprécier : le temps passé avec la famille et les amis, les sourires que fait naître l'activité physique, sans oublier les merveilleux mets des fêtes! Alors, dites adieu à la culpabilité des fêtes et bonjour aux gâteries santé.

Le plan à suivre pour vos réunions des fêtes

Prendrez-vous part à beaucoup de réunions en ce temps des fêtes? Vous avez de la chance! Profitez de ces moments agréables et dégustez les aliments délicieux qu'on vous servira, sans porter le « poids » des fêtes. Voici des suggestions :

1. Savourez vos gâteries « incontournables ». Soyez sélectif. Quels sont vos aliments favoris? Promettez-vous de goûter à certains d'entre eux pendant les fêtes, et fixez-vous l'objectif de faire des choix santé le reste du temps.
2. Faites de l'exercice 30 minutes par jour. Plus, c'est mieux! Rappelez-vous que chaque intervalle de 10 minutes compte. Planifiez votre activité physique au quotidien. Vous vous sentirez en merveilleuse forme!
3. Avant une fête, calmez votre faim. Prenez une petite collation santé une heure avant de vous rendre à une fête. Par exemple, essayez du yogourt nature mélangé avec des tranches de fruits. Si vous n'avez pas trop faim, il vous sera plus facile de faire des choix santé.
4. Apportez quelque chose de délicieusement sain. De cette manière, vous pourrez faire au moins un choix santé. Essayez cette combinaison : salsa aux fruits (fruits

hachés agrémentés d'un soupçon de miel) et croustilles à la cannelle (morceaux de pain pita de blé entier humidifiés, saupoudrés de cannelle et de cassonade, et passés au four pour les rendre croustillants).

5. Préparez-vous à résister aux « hôtes insistants ». Si quelqu'un tente de vous inciter à manger davantage, donnez-lui cette réponse : « Tout était délicieux. Je ne voudrais pas gâter cet excellent repas en ayant trop mangé, mais je te remercie de ton offre. »
6. Cessez de manger lorsque vous n'avez plus faim. Mastiquez lentement, puis lorsque vous aurez mangé suffisamment, mettez votre assiette de côté. Si vous mangez à l'extérieur, demandez au serveur d'emballer les restes de votre repas, pour que vous puissiez les emporter. Si vous prenez part à un buffet, tenez-vous à l'extrémité opposée de la table. Vous risquerez moins de grignoter!
7. Vous prenez un verre? Passez des boissons alcooliques aux boissons hypocaloriques (soda et jus de lime, ou boisson gazeuse hypocalorique). Boire de la bière légère ou du vin panaché (moitié soda, moitié vin) constitue un autre moyen de surveiller les calories. Choisissez des allongeurs hypocaloriques, dont le soda, l'eau gazeuse ou les boissons gazeuses hypocaloriques. Rappelez-vous qu'une boisson sucrée de fantaisie ou un lait de poule renferment presque autant de calories qu'un repas. Si vous tenez vraiment à en consommer une, considérez-la comme votre dessert et prenez le temps de la déguster!

Comment se garantir des moments agréables

Pour multiplier la joie et les rires, passez du temps de qualité avec votre famille et vos amis en favorisant la méthode active. Inscrivez l'une ou plusieurs de ces suggestions à votre calendrier :

1. Jouez à la balle ou au ballon. Essayez le lancer de la « balle de neige » (en jouant au baseball d'hiver) ou le « soccer blanc » (soccer dans la neige). **CONSEIL :** utilisez une balle ou un ballon de couleur vive!
2. Essayez quelque chose de nouveau. Inscrivez-vous à un cours ou demandez à un(e) ami(e) de vous enseigner une nouvelle activité physique. Vous pourriez essayer le patinage, le ski, la planche à neige, le camping d'hiver, la raquette ou le hockey. Qu'en dites-vous?
3. Explorez les grands espaces. Renseignez-vous sur les festivals d'hiver, les terrains de camping d'hiver, les glissoires, les zoos, les sentiers de randonnée pédestre et les patinoires de votre région.
4. Faites preuve d'imagination. Fabriquez des sculptures, des labyrinthes, des courses à obstacles ou des châteaux de neige, puis peignez-les! Remplissez un flacon pulvérisateur avec de l'eau et quelques gouttes de colorant alimentaire, puis servez-vous en pour peindre vos créations.
5. Il fait trop froid? Jouez à l'intérieur. Les enfants adorent jouer à la cachette, danser au son de la musique, construire des forts avec des draps, ou encore cacher un jouet à tour de rôle et donner des indices aux autres participants pour les aider à le trouver. Informez-vous sur les journées-rabais proposées par les musées, les piscines intérieures, les arénas, les terrains de jeux intérieurs et par les salles de quilles.

CONSEIL : Si l'on vous invite à une réunion, proposez de préparer quelques jeux actifs avant ou après le repas. Votre hôte vous en remerciera!

Comment faire cadeau de la santé

Offrez des cadeaux qui aideront les personnes que vous aimez à demeurer heureuses et en santé. Voici des suggestions :

1. Coupons maison offerts par les enfants – Les enfants peuvent créer des coupons à échanger contre des petits services : pelletage de la neige, aide à la préparation des repas ou au rangement des provisions d'épicerie, ou encore une séance de patinage en famille. Pour les parents ou les grands-parents, ces coupons représentent une super-gâterie.
2. Thème sportif – Remplacez de l'équipement de sport abîmé ou mal ajusté. Achetez un livre sur le sport préféré du destinataire du cadeau ou offrez-lui des cours.
3. Aliments sains et savoureux – Préparez les ingrédients secs d'une recette (crêpes, muffins à grains entiers, soupe aux haricots, trempette au yogourt et aux fines herbes), puis emballez-les. Inscrivez les directives sur une carte. Il s'agit d'un excellent cadeau à offrir à un(e) enseignant(e)!
4. Cours de cuisine ou livre de recettes – Renseignez-vous sur les cours offerts par les épiceries locales ou par les collègues communautaires. Mieux encore, offrez à quelqu'un de lui apprendre à cuisiner votre plat santé favori. Pour trouver des livres de recettes santé, consultez le site Web des [Diététistes du Canada](#).
5. Cadeaux sur le thème de la vie active – Un tapis de yoga, un CD d'exercice en musique, une revue sur le conditionnement physique, des petits haltères, un podomètre (compte-pas), un masque de ski et un ballon d'exercice constituent d'excellentes suggestions.

10 excellentes suggestions de cadeaux pour les bas de Noël

1. Lunettes de natation
2. Corde à sauter
3. Élastiques d'exercice
4. Sachets de thé aromatisé
5. Mini-fouet (à main ou à piles) et mélange à chocolat chaud

6. Mélange du randonneur présenté dans un joli petit sac en tissu
7. Mélange d'épices présenté dans un joli bocal
8. Noix et casse-noix
9. Pomme rouge et brillante et clémentines
10. Carte fournissant des indices qui permettront de découvrir un ou plusieurs cadeaux cachés dans la maison, notamment de la lotion, du savon ou des laissez-passer pour le cinéma.

© Les diététistes du Canada. 2017.

Tous droits réservés