

## 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:

- 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?
- Est-ce que je me sens capable de mettre ce plan en pratique? (Dans la négative, retournez à l'ÉTAPE 3 et révissez le plan.)

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 hoummos comme trempette, garniture, tartina 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.

Consultez le Guide alimentaire canadien au site [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html) pour en savoir plus.

## CALCULATEUR DE CALCIUM<sup>MD</sup>



[www.plaisirslaitiers.ca](http://www.plaisirslaitiers.ca)

NOURRIR VOTRE QUOTIDIEN



1-800-361-4632

© BC Dairy Foundation 2008

BNP 1001

CALCULATEUR DE CALCIUM<sup>MD</sup>

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.

**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 en calcium.

	ALIMENTS RICHES EN CALCIUM	TAILLE DE LA PORTION	NOMBRE DE PORTIONS CONSOMMÉES	NOMBRE DE PORTIONS TOTAL	MILLIGRAMMES DE CALCIUM PAR PORTION	MILLIGRAMMES DE CALCIUM AU TOTAL																												
50	Haricots noirs, haricots de Lima, lentilles—cuits Pain Brocoli Brocoli chinois (gai lan), feuilles de moutarde Hoummos Orange—le fruit, pas le jus	(1 tasse ou 250 ml) (2 tranches ou 70 g) (¾ tasse ou 175 ml) (½ tasse ou 125 ml) (½ tasse ou 125 ml) (1 moyenne)	] = _____		x 50 mg =																													
							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	(¼ tasse ou 60 ml) (½ tasse ou 125 ml) (1 tasse ou 250 ml) (½ tasse ou 125 ml) (100 g) (½ tasse ou 125 ml) (1 c. à soupe ou 15 ml)	] = _____		x 75 mg =																						
														150	Fèves au lard, fèves de soya, haricots blancs—cuits Mélasse Chou cavalier—cuit Fromages à pâte molle et demi-ferme par ex. Bleu, Mozzarella, Féta Crêpe ou gaufre Pouding—préparé avec du lait Tofu—préparé avec du calcium	(1 tasse ou 250 ml) (1 c. à soupe ou 15 ml) (½ tasse ou 125 ml) (25 g) (1 grande ou 2 petites) (½ tasse ou 125 ml) (100 g)	] = _____		x 150 mg =															
																					200	Fromages à pâte ferme par ex. Cheddar, Suisse, Gouda Tranches de fromage fondu 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) (½ boîte) (½ boîte) (1 tasse ou 250 ml) (¾ tasse ou 175 ml)	] = _____		x 200 mg =								
																												300	Lait—écrémé, 1%, 2%, entier, babeurre, au chocolat ou aromatisé* Boissons enrichies de calcium par ex. soya, riz, jus d'orange Poudre de lait écrémé Yogourt nature—régulier ou réduit en gras*	(1 tasse ou 250 ml) (1 tasse ou 250 ml) (½ tasse ou 75 ml) (¾ tasse ou 175 ml)	] = _____		x 300 mg =	

\* 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				
1 à 3 ans	4 à 8 ans	9 à 18 ans	19 à 50 ans	50 ans et +
500 mg	800 mg	1300 mg	1000 mg	1200 mg*

Source: The National Academy of Sciences, 1997

\* Ostéoporose Canada recommande **1500 mg** pour les adultes de 50 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.
- NON** Mais vous n'êtes pas seul(e). Passez à l'Étape 3 pour élaborer un plan pour augmenter votre apport en calcium.

MON TOTAL

Mon apport total en calcium  mg