



Alimenter ses os et ses dents : conseils nutritionnels

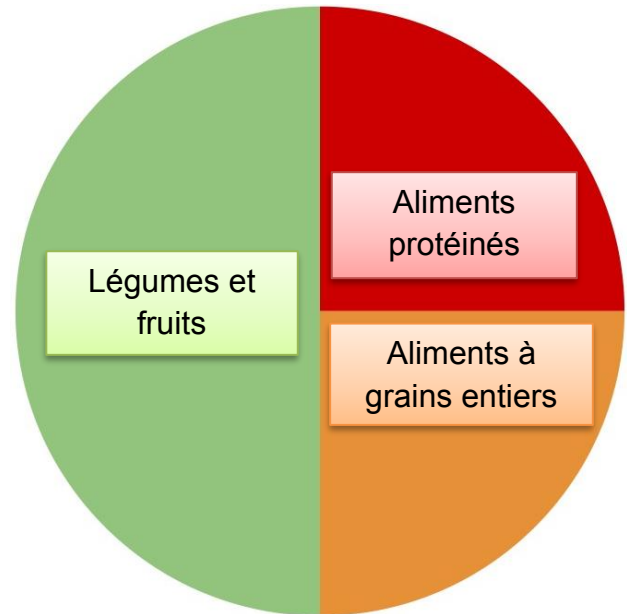
Une bonne alimentation contribue à la solidité des os et des dents

Faites votre assiette!

Essayez d'appliquer la méthode de l'assiette du guide alimentaire canadien pour manger une variété d'aliments chaque jour.

À chaque repas :

- Consommez beaucoup de légumes et de fruits.
- Choisissez des aliments à grains entiers.
- Consommez des aliments riches en protéines.



Calcium : contribue à la formation et à la solidité des os.

Meilleures sources de calcium

- Lait, boissons végétales enrichies, lait écrémé en poudre
- Yogourt nature, yogourt végétal enrichi
- Fromages à pâte dure (cheddar, suisse, gouda), ricotta
- Tofu enrichi de calcium

Bonnes sources de calcium

- Saumon ou sardines avec les arêtes, en conserve
- Maquereau, en conserve
- Kéfir, panir, parmesan, camembert, feta

Sources de calcium

- Amandes, beurre d'amande, noix du Brésil
- Légumes-feuilles cuits (pak-choï, gombo, feuilles de moutarde, chou frisé)
- Graines de chia ou de pavot
- Fèves au lard, en conserve
- Algues
- Lait évaporé
- Fromage cottage

Vitamine D : aide à absorber et à utiliser le calcium.

Voici des sources de vitamine D :

- Aliments
 - Jaune d'œuf
 - Margarine molle
 - Poissons gras (saumon, omble chevalier, truite arc-en-ciel)
 - Lait non sucré plus faible en matières grasses ou boissons végétales
 - Aliments enrichis (certaines céréales, certains produits laitiers et à base de plantes)
- Suppléments

Si vous avez 51 ans ou plus, prenez chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D.

Protéines : contribuent à la formation et à la réparation des os.

Sources de protéines :

- Haricots, pois et lentilles
- Noix, graines et beurres de noix
- Boisson de soja enrichie, tofu, tempeh, graines de soja
- Œufs, produits laitiers plus faibles en matières grasses
- Viande maigre, volaille, poisson, fruits de mer

Mangez des aliments protéinés à chaque repas.

Commencez ici!

- Lisez le tableau des valeurs nutritionnelles sur les emballages pour trouver de bonnes sources de calcium et de vitamine D. Choisissez des produits qui contiennent 15 % ou plus de la valeur quotidienne.
- Ajoutez du lait écrémé en poudre ou du lait concentré à vos recettes.
- Mettez de la margarine molle sur du pain à grains entiers pour augmenter votre apport en vitamine D.
- Ajoutez du saumon ou des sardines en conserve à votre salade.
- Pour le dessert, mangez du yogourt nature avec des fruits ou un pouding à base de lait.