

Fiche 03 : Mets à emporter sains pendant la pandémie de COVID-19

Commander des mets à emporter peut sembler facile et intéressant en ce moment. Que vous alliez les chercher ou que vous les fassiez livrer, n'oubliez pas qu'il est tout de même important de faire des choix alimentaires judicieux.

Choix de plats sains au menu

Que vous commandiez de la nourriture auprès d'un restaurant-minute ou d'un restaurant, sachez que les plats qui y sont servis ne contiennent peut-être pas beaucoup de légumes, de fruits ou d'aliments à grains entiers.

Ils peuvent aussi être riches en :

- sodium
- sucre
- gras saturés

Un bon nombre de restaurants-minute et de restaurants proposent des plats plus sains.

Vérifiez comment ils sont préparés et si l'information nutritionnelle se trouve sur le site Web du restaurant.

Pour réduire le risque lorsque vous commandez des mets à emporter :

- servez-vous du paiement sans contact toutes les fois où c'est possible;
- demandez la livraison sans contact si possible;
- gardez vos distances (deux mètres) de la personne qui fait la livraison;
- lavez-vous les mains après avoir manipulé ce qui vous est livré;
- rangez vos achats, en particulier les aliments qui doivent être réfrigérés;
- lavez-vous les mains avant et après avoir mangé.

Voici des suggestions qui vous aideront à faire des choix plus sains :



- buvez de l'eau plutôt que de commander des boissons sucrées;
- optez pour un repas dont la moitié consiste en des légumes ou des fruits;
- choisissez des options à grains entiers, comme une pizza faite de croûte à grains entiers;
- choisissez des aliments cuits de manière plus saine, comme cuits au four, grillés ou pochés;
- demandez que la sauce ou la vinaigrette soit servie à part pour pouvoir en limiter la quantité;
- si le repas que vous voulez n'est offert qu'en une portion généreuse, gardez-en une partie pour plus tard.

Créé par l'équipe de promotion des saines habitudes de vie à la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais, 09 juin 2020

Source : Santé Canada, Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/covid-19.html>, date de modification : 19 mai 2020.

Photo: Santé Canada, Guide alimentaire canadien, <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.