

HEALTHY HABITS AROUND THE



Holidays



The holidays are a time of celebrations surrounded by loved ones and delicious food!

Here are a few strategies to living a healthy lifestyle during the holiday season.

Strategy 1

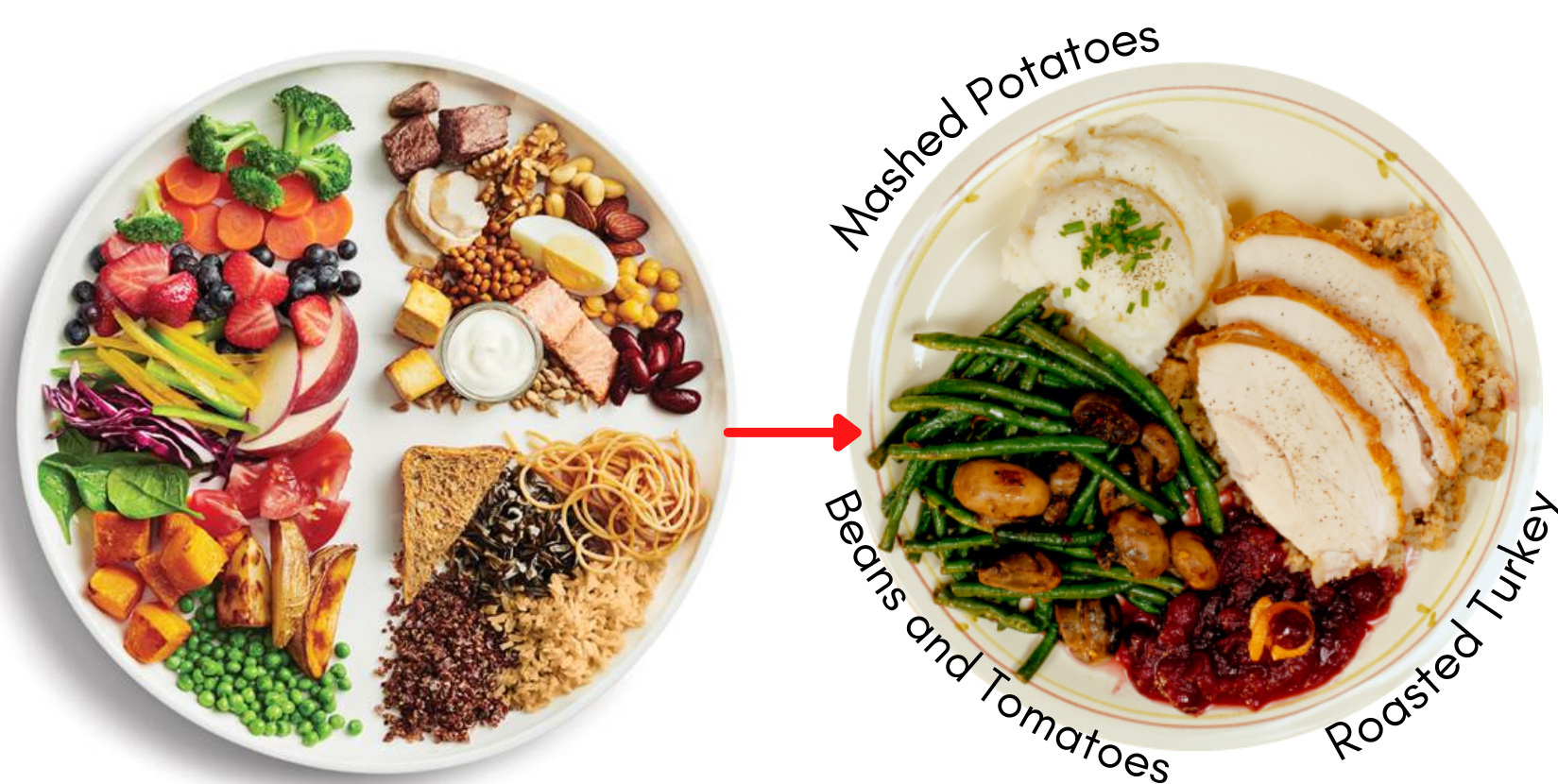
FOLLOW CANADA'S FOOD GUIDE

Continue to follow the **healthy plate model** during the holiday season:

- Choose whole grain options
- Make half of your plate fruits and vegetables
- Choose lean protein

Remember to eat 3 meals a day; skipping a meal can lead to overeating later on

Prioritizing balanced meals will help you to plan which treats you'd like to eat.



Tip:

Replace mashed potato with sweet potato for more fiber!

Strategy 2

RECONSIDER YOUR DRINK

It is recommended to continue to make **water** your drink of choice with every meal.

If you are craving a sweet beverage, try flavoring your water with fruits or herbs.

Dilute juices or sodas with water.



Strategy 3

PRACTICE MINDFULNESS

The holidays can sometimes feel rushed. Take the **time to eat slowly**.

Sit down, eat your meal and enjoy the company.

Remember to listen to your hunger cues.



Strategy 4

CONTINUE TO BE PHYSICALLY ACTIVE

It's important to **remain active** during the holiday season, no matter the weather.

ex. skating, sledding, take a walk outside.



Holiday Recipes

MAIN MEAL

Turkey Noodle Soup

Roast Beef

Smoked Cheddar and Potato Quiche

Lentil Bolognese Spaghetti

Baked Salmon with Garlic and Dijon

SIDES

Winter Fruit Salad

Cauliflower Mac n' Cheese

Roasted Garlic Parmesan Brussel Sprouts

Paprika Herb Roasted Carrots

Rosemary Roasted Sweet Potatoes

DESSERT

Carrot Apple Bread

Gingerbread Cookies

Cranberry Almond Greek Yogurt Cake

Salted Caramel Apple Pie

Red Velvet Beet Cupcakes

DE SAINES HABITUDES PENDANT

Les Fêtes

Les Fêtes sont un temps de célébration où nous sommes entourés de nos proches et de délicieux aliments!

Voici quelques stratégies visant à adopter un mode de vie sain pendant cette période.

Stratégie 1

Suivre le Guide Alimentaire Canadien

Continuez de suivre l'illustration dans l'assiette des aliments sains pendant les Fêtes.

Choisissez les grains entiers.

Remplissez la moitié de l'assiette de fruits et de légumes.

Optez pour des protéines maigres.

Mangez trois repas par jour. Si vous en sautez un, vous risquez de trop manger plus tard.

Mangez en priorité des repas équilibrés pour pouvoir planifier quelles gâteries vous aimeriez vous offrir.



purée de pommes de terre

Haricots et tomates

Dinde rôtie

Conseil:

remplacez la purée de pommes de terre par des patates douces pour obtenir plus de fibres.

Stratégie 2

Repenser à ses Boissons

Il est recommandé de continuer privilégier l'eau à chaque repas.

Si vous avez envie d'une boisson sucrée, essayez d'aromatiser votre eau avec des fruits ou des herbes.

Diluer les jus ou les boissons gazeuses avec de l'eau.



Stratégie 3

Pratiquer la Pleine Conscience

Nous nous sentons parfois bousculés aux Fêtes. Prenez le temps de manger lentement.

Assoyez-vous, mangez votre repas et profitez de la compagnie.

N'oubliez pas d'écouter vos signaux de satiété.

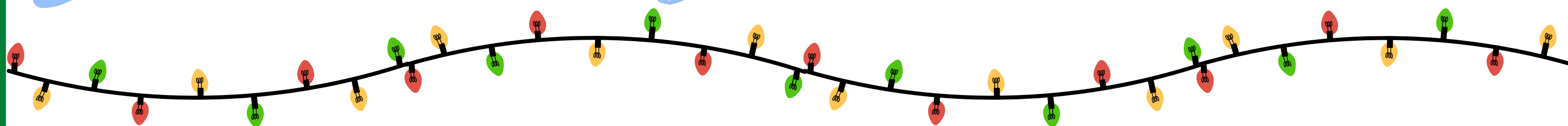


Stratégie 4

Continuer l'Activité Physique

Il faut rester actif pendant les Fêtes, peu importe la météo.

Allez patiner, glisser, marcher dehors.



Recettes du Temps des Fêtes

Repas Principal

Soupe dinde et nouilles

Rôti de boeuf

Quiche au cheddar et pommes de terre

Spaghetti bolognais aux lentilles

Saumon ail et Dijon

Accompagnements

Salade de fruits d'hiver

Macaroni au fromage et chou-fleur

Choux de Bruxelles au parmesan et à l'ail rôti

Carottes rôties au miel et aux fines herbes

Patates douces rôties au romarin

Desserts

Pain aux carottes et pommes

Biscuits au gingembre

Gâteau grec au yogourt canneberges, et chocolat blanc

Tarte aux pommes et caramel

Petits gâteaux Red Velvet à la betterave