

FICHE CONSEILS ALIMENTAIRES

Consignes alimentaires avant votre chirurgie, à commencer dès maintenant :

Les recommandations alimentaires en phase post-opératoire seront évaluées avec la nutritionniste après votre chirurgie.

- Manger 3 repas par jour et 2 à 3 collations
- Avoir une assiette équilibrée à chaque repas (voir image au bas de la page)
- Manger lentement et bien mastiquer
- Prendre de petites bouchées
- Arrêter de manger dès l'apparition des signes de satiété (sensation de ne plus avoir faim)
- Éviter de boire en mangeant
- Boire suffisamment durant la journée (privilégier l'eau)
- Limiter la consommation de restaurant (sur place, commande, commande à l'auto)
- Limiter certains aliments (voir tableau ci-dessous)
- Remplir le plan d'action (voir exemple à la page suivante)

Aliments riches en sucre

Gâteaux, biscuits, bonbons, chocolat, confiture, marmelade, miel, sirop, etc.

Boissons gazeifiées

Boissons gazeuses régulières ou sans sucre (ex. : Coke, Seven-Up, Pepsi Diète), boissons énergisantes (ex. : Monster, Red Bull, Guru), eau gazéifiée, ou autres, en raison des inconforts ou douleurs que peuvent causer les gaz, etc.

Aliments riches en calories et en gras

Chips, tartes, pâtisseries, chocolat, frites, crème glacée, aliments panés, etc.

Boissons alcoolisées

Bière, vin, cocktail, prêt-à-boire en cannette, digestifs ou appétitifs, etc.



DES SAINES HABITUDES DE VIE... UNE ÉTAPE À LA FOIS!

Voici un exemple du plan d'action à remplir :

Plan d'action



1 Fixez vos objectifs : (ce que vous voulez faire, objectifs personnels et réalistes)

D'ici 1 mois, je vais manger plus lentement.

2 Détaillez vos objectifs à l'aide de ces questions :

Comment? prendre de plus petites bouchées, déposer mes ustensiles entre chaque bouchée

Où? à la table, à la maison

Quoi? Prendre le temps de manger en plus de 15 minutes

Quand? le soir au souper

Fréquence? 3 à 5 repas du souper sur 7

3 Écrivez les obstacles à la réussite de vos objectifs :

manger avec d'autres personnes, oublier de déposer mes ustensiles

4 Trouvez des stratégies pour surmonter vos obstacles :

mentionner mon objectif aux autres personnes qui m'accompagnent au repas,

et leur demander de me rappeler de déposer mes ustensiles entre les bouchées

5 Évaluez votre motivation et votre confiance :

Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant le plus bas et 10 le plus élevé

Quel est votre niveau de motivation ? Quel est votre niveau de confiance ?

6 Fixez un moment précis pour faire votre suivi personnel :

Je veux prendre des notes dans mon cellulaire après les repas et noter la durée du repas.

Dans 1 mois, je pourrai regarder tous les temps des repas et voir si je me suis amélioré

Plan d'action

Alimentation



1 Fixez vos objectifs : (ce que vous voulez faire, objectifs personnels et réalistes)

2 Détaillez vos objectifs à l'aide de ces questions :

Comment? _____

Où? _____

Quoi? _____

Quand? _____ Fréquence? _____

3 Écrivez les obstacles à la réussite de vos objectifs :

4 Trouvez des stratégies pour surmonter vos obstacles :

5 Évaluez votre motivation et votre confiance :

Sur une échelle de **0** à **10**, **0** étant le plus bas et **10** le plus élevé

Quel est votre niveau de motivation?

Quel est votre niveau de confiance?

6 Fixez un moment précis pour faire votre suivi personnel:
