

# COMPLÉTEZ VOS REPAS DE POPOTE ROULANTE

## Vitamine D et calcium



Bien que nous tentions de répondre à **33 %** de vos besoins nutritionnels quotidiens, une étude récente de notre service démontre que vous devriez compléter nos repas avec une portion quotidienne de vitamine D et de calcium.

Assurez-vous de suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien et de consommer vos 3 portions quotidiennes de :



Produits laitiers

Boissons de soya, de riz ou d'amande enrichies

Saumon ou sardines en conserve



## À PROPOS DE LA VITAMINE D

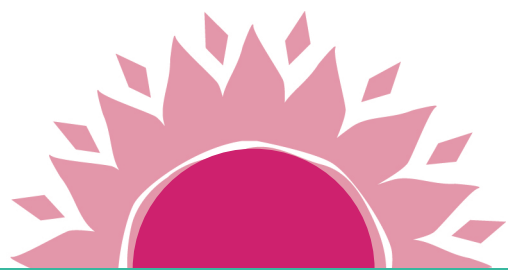
L'un des rôles principaux de la vitamine D est de contribuer au maintien d'un niveau adéquat de calcium dans le sang.

### Sources de vitamine D

Seuls quelques aliments contiennent naturellement de la vitamine D, comme les oeufs et le poisson. Le lait et la margarine doivent en contenir – c'est la loi! –, alors que certaines boissons de soya, d'amande ou de riz, ainsi que le jus d'orange, peuvent être enrichies de vitamine D.

Qu'arrive-t-il si je ne consomme pas suffisamment de vitamine D?

Le niveau de calcium dans le sang peut chuter et vous pourriez courir un risque accru de développer de l'ostéopénie, voire de l'ostéoporose.



## Le saviez-vous?

La vitamine D est également naturellement produite par la peau lorsqu'exposée au soleil!



MISE AU POINT

MISE AU POINT est un projet de recherche visant l'amélioration d'une popote roulante intergénérationnelle œuvrant au cœur de l'île de Montréal.

[www.miseaupoint.santropolroulant.org](http://www.miseaupoint.santropolroulant.org)

Un projet réalisé avec le soutien financier du Secrétariat aux aînés.

## QU'EN EST-IL DU CALCIUM?

Le calcium est un minéral qui contribue au maintien d'une bonne santé des os et des dents chez les adultes du bel âge.

### Sources de calcium

Les plus importantes sources de calcium incluent les produits laitiers et les boissons enrichies de soya, d'amande ou de riz, ainsi que le jus d'orange.



Vous en trouverez également dans certaines variétés de chou, ainsi que dans l'épinard, le kale, le brocoli, les haricots blancs, le tofu fait avec du sulfate de calcium, le tahini, les amandes et certains types de poissons, dont les sardines, le saumon, le thon, le maquereau et les anchois.

## Qu'arrive-t-il si je ne consomme pas suffisamment de calcium?

Si vous n'avez pas suffisamment de calcium dans votre sang pour maintenir vos os bien forts, vous pourriez être plus à risque de souffrir de détérioration osseuse ou de fracture.

## QUELQUES TRUCS PRATIQUES!

- 1 Si vous avez de la difficulté à trouver des sources de vitamine D et de calcium au marché, demandez des conseils au personnel sur place.
- 2 Si vous avez plus de 50 ans, demandez à notre médecin si les suppléments de vitamine D sont indiqués dans votre cas.
- 3 Au printemps et en été, essayez de prendre 15 minutes de soleil chaque jour.