

Distorsion des portions

Comparez la grosseur des portions d'il y a 20 ans à celle d'aujourd'hui!

	Il y a 20 ans	Aujourd'hui	Temps nécessaire pour brûler les calories de plus
1	 Hamburger avec fromage 333 calories	 Calories? <input type="checkbox"/> 590 <input type="checkbox"/> 620 <input type="checkbox"/> 700	 Poids et haltères <input type="checkbox"/> 30 minutes <input type="checkbox"/> 1 heure <input type="checkbox"/> 1 heure 30 minutes
2	 Pizza au pepperoni 500 calories	 Calories? <input type="checkbox"/> 600 <input type="checkbox"/> 850 <input type="checkbox"/> 1,025	 Golf (sans voiturette) <input type="checkbox"/> 30 minutes <input type="checkbox"/> 50 minutes <input type="checkbox"/> 1 heure
3	 Boisson gazeuse (6,5 oz) 85 calories	 Calories? <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300	 Danse <input type="checkbox"/> 35 minutes <input type="checkbox"/> 45 minutes <input type="checkbox"/> 1 heures
4	 Frites (2,4 oz) 210 calories	 Calories? <input type="checkbox"/> 560 <input type="checkbox"/> 590 <input type="checkbox"/> 610	 Marche <input type="checkbox"/> 1 heure 10 minutes <input type="checkbox"/> 2 heures 20 minutes <input type="checkbox"/> 3 heures
5	 Maïs soufflé (5 tasses) 270 calories	 Calories? <input type="checkbox"/> 420 <input type="checkbox"/> 550 <input type="checkbox"/> 630	 Tennis <input type="checkbox"/> 40 minutes <input type="checkbox"/> 50 minutes <input type="checkbox"/> 1 heure

Conseils concernant les collations

Pour éviter le piège de la distorsion des portions :

- Optez pour un cornet de crème glacée à une boule plutôt qu'à deux ou à trois boules.
- Évitez les « formats géants »... choisissez plutôt les boissons gazeuses et les frites petit format.
- Mettez les collations comme les croustilles dans un petit bol... ne les mangez pas directement du sac.
- Partagez le dessert avec un ami (c'est plus amusant!).



supplémentaires.
5. Maïs soufflé - 630 calories pour 5 tasses - Il faut jouer au tennis pendant 50 minutes pour brûler les 360 calories.
4. Frites - 610 calories pour 6,9 oz. - Il faut marcher pendant 1 heure 10 minutes pour brûler les 400 calories supplémentaires.
3. Boisson gazeuse - 250 calories pour 20 oz - Il faut danser pendant 35 minutes pour brûler les 165 calories supplémentaires.
2. Pizza au pepperoni - 850 calories - Il faut jouer au golf pendant 1 heure pour brûler les 350 calories supplémentaires.
1. Hamburger avec fromage - 590 calories - Il faut 1 heure 30 minutes pour brûler les 257 calories supplémentaires.

Réponses:

The National Institutes of Health (pas de date). Portion distortion. Récupéré le 26 janvier 2005 du site Web suivant : <http://hin.nhlbi.nih.gov/portion>.

© Unité sanitaire de Windsor-comté d'Essex, janvier 2009.