

Du champ à la table

www.yukonfromthegroundup.ca



BILLETS SUR L'ALIMENTATION POUR LES BULLETINS D'INFORMATION SCOLAIRES

Les billets sur l'alimentation ci-après peuvent être insérés dans vos bulletins d'information scolaires. Il s'agit d'une excellente occasion de promouvoir une alimentation équilibrée dans votre école et de transmettre des messages sur l'alimentation saine aux parents et aux éducateurs.

Collations simples

Pour donner aux enfants l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin tout au long de la journée, encouragez-les à manger un repas ou une collation toutes les 3 ou 4 heures. Les collations peuvent être très simples à préparer et bonnes pour la santé!

Lorsque vous préparez une collation, choisissez des aliments dans au moins deux groupes alimentaires de la publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, et viande et substituts.

Idées de collations rapides et faciles à préparer:

- baies et yogourt;
- frappé aux fruits avec du yogourt ou du lait;
- craquelins de grains entiers et fromage;
- poivron rouge ou vert ou jaune avec du houmous;
- mélanges de noix et de fruits séchés composés de céréales de grains entiers, de graines et de raisins secs;
- salade de fruits et muffin aux grains entiers.

Pour que les choix des enfants se portent naturellement sur des collations saines, gardez des fruits et des légumes coupés au réfrigérateur!

Adapté du site : Alberta Health Services: Nutrition Bites for School Newsletters. www.albertahealthservices.ca/6457.asp

Bien commencer la journée

Le déjeuner est vraiment le repas le plus important de la journée. Selon les Diététistes du Canada, les enfants qui déjeunent obtiennent de meilleurs résultats à l'école, tendent davantage à avoir un poids santé et consomment plus de nutriments essentiels. Tous les enfants devraient commencer la journée avec un bon déjeuner pour se sentir bien et donner le meilleur d'eux-mêmes.

Pourquoi le déjeuner est-il important?

1. Le déjeuner est un excellent moyen de donner à l'organisme les éléments nutritifs dont il a besoin. Les enfants qui prennent un déjeuner ont tendance à mieux s'alimenter de façon générale et sont plus susceptibles de participer à des activités physiques – deux bons moyens pour maintenir un poids santé.
2. Lorsqu'ils sautent le déjeuner, les enfants peuvent se sentir fatigués, agités ou irritables. Ils pourront ressentir une baisse d'énergie et un changement d'humeur au milieu de la matinée s'ils ne mangent pas au moins un petit repas le matin.
3. Les personnes qui ne prennent pas de déjeuner consomment souvent plus de calories durant la journée et ont plus tendance à souffrir d'obésité. En effet, elles sont plus susceptibles de ressentir la faim avant le repas du midi et de grignoter des aliments riches en calories ou de faire des excès de table à l'heure du midi.

Essayez les suggestions suivantes pour vous assurer de prendre un bon déjeuner – même lorsque le temps vous presse – avant de sortir de la maison :

- ayez toujours sous la main un grand choix d'aliments santé dans votre cuisine;
- préparez tout ce que vous pouvez la veille (placez les couverts sur la table, coupez des fruits, etc.);
- demandez à tous les membres de la famille de se lever dix minutes plus tôt;
- laissez les enfants contribuer à la planification et à la préparation du déjeuner;
- proposez des aliments à emporter (fruits frais, boîtes individuelles de céréales, yogourts ou boissons fouettées, mélange montagnard) les jours où le temps manque pour déjeuner

Si les enfants n'ont pas faim lorsqu'ils se lèvent le matin, assurez-vous de leur donner un déjeuner à emporter qu'ils peuvent manger sur le pouce. Essayez des fruits frais, des céréales, des noix ou un demi-sandwich.

Source : kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/breakfast.html (en anglais)

~

Les enfants et la cuisine

Les enfants qui mangent des repas préparés à la maison sont plus susceptibles de consommer davantage de produits laitiers, de fruits, de légumes et d'autres aliments riches en fibres, et moins d'aliments frits et de boissons gazeuses que les enfants qui mangent à l'extérieur de la maison. Voici quelques conseils pour des soupers rapides et faciles en famille:

- Planifiez – Prenez le temps de planifier les soupers de la semaine et faites votre liste d'épicerie en fonction de vos menus.
- Tirez le meilleur parti de votre temps – Préparez de grandes quantités d'aliments ou de riz, puis congelez les portions inutilisées que vous pourrez utiliser lorsque vous manquerez de temps.
- Oubliez les règles – Servez au souper des aliments que vous mangez habituellement au déjeuner ou au dîner, tels que des crêpes, des gaufres, du pain français, des œufs, de la soupe ou des sandwiches.
- Passez du temps en famille – Éteignez le téléviseur et profitez de moments agréables en famille.

Source : www.dietitians.ca/getattachment/2a258afd-fb6b-4fe4-9fbf-d72010b563d8/FACTSHEET-Eat-Well-Play-Well-at-Home---French.pdf.aspx

~

Repas pris à l'extérieur

Si vous prenez votre déjeuner à la hâte, oubliez votre dîner à la maison ou prenez le souper à l'extérieur, voici quelques mesures à prendre pour vous assurer que vous et votre famille avez un repas équilibré même si vous ne mangez pas chez vous :

- Partagez votre repas avec une autre personne ou rapportez-en la moitié à la maison.
- Apportez quelques modifications à votre repas; par exemple :
 - retirez le fromage, la mayonnaise et le bacon;
 - optez pour la farine de blé entier et les grains entiers;
 - demandez si vous pouvez remplacer un élément par une salade;
 - demandez que les sauces soient servies à part;
 - privilégiez les légumes.
- Buvez de l'eau plutôt qu'une boisson gazeuse.
- Essayez d'éviter les aliments frits, croustillants ou panés.
- Choisissez des aliments cuits à la vapeur, pochés, grillés, rôtis ou cuits au four.

Adapté du site : Alberta Health Services: Nutrition Bites for School Newsletters. www.albertahealthservices.ca/6457.asp

« Manger l'arc-en-ciel »

Pour que le corps puisse disposer de toutes les vitamines et de tous les nutriments dont il a besoin, il faut consommer une variété de fruits et de légumes de couleurs différentes.

Vous avez probablement entendu dire qu'il est important de manger cinq à dix portions de fruits et de légumes par jour. Mais saviez-vous qu'il est tout aussi important que ces fruits et ces légumes soient de couleurs différentes? En effet, les aliments de différentes couleurs contiennent des vitamines et des minéraux différents; c'est pourquoi « manger l'arc-en-ciel » permet de prendre une variété équilibrée de nutriments chaque jour.

On peut diviser les fruits et les légumes en cinq groupes de couleur. Puisque chaque couleur représente une combinaison différente de nutriments, plus il y a de couleurs dans l'assiette, mieux c'est. Essayez d'inclure au moins une portion de chaque groupe de couleur par jour.

Voici les cinq groupes de couleurs : ROUGE | VERT | JAUNE, ORANGE | BLEU, VIOLET | BLANC, BEIGE, BRUN

Adapté du site :

www.bgccan.com/fr/Resources/ToolsforCaregives/Documents/Tout%20sur%20la%20Nutrition_Guide%20pour%20un%20saine%20alimentation.pdf

Aromatiser l'eau!

Si vous aimez l'eau, et même si vous ne l'aimez pas trop, pourquoi ne pas relever son goût en y ajoutant quelques fruits ou légumes? Pour ce faire, il suffit de déposer quelques tranches de fruits dans votre bouteille d'eau préférée ou votre carafe. Plus vous les laisserez infuser longtemps, plus l'eau sera chargée de saveur!

Essayez les combinaisons suivantes :

1. Fraîse, citron et basilic
2. Orange et bleuet
3. Melon d'eau et menthe
4. Lime, orange et concombre
5. Concombre et menthe

6. 6. Romarin et pamplemousse
7. 7. Kiwi et concombre
8. 8. Framboise, fraise et bleuet
9. 9. Mangue et lime
10. 10. Melon d'eau et lime

Adapté du site: www.5to10aday.com/

Cultiver des aliments

Inciter les jeunes à cultiver leurs aliments est une excellente façon de promouvoir la santé de tout le corps.

L'aménagement d'un jardin potager entraîne des effets très favorables pour la santé ::

1. on produit des aliments nutritifs;
2. on développe un rapport à la nourriture;
3. on fait de l'exercice physique

Il existe toutes sortes de jardins : jardins communautaires, jardins de cour, simples jardinières de balcon, etc. Faites ce que vous pouvez. Commencez petit et allez-y progressivement au fur et à mesure que vous et votre enfant gagnerez en assurance et en habileté.

Visiter une ferme locale ou un marché fermier est aussi un excellent moyen d'enseigner aux enfants d'où proviennent les aliments et en quoi consiste la croissance des végétaux que nous achetons à l'épicerie.

Adapté du site :

www.bgccan.com/fr/Resourses/ToolsforCaregives/Documents/Tout%20sur%20la%20Nutrition_Guide%20pour%20un%20saine%20alimentation.pdf

Cuisiner avec les enfants

Cuisiner avec les enfants, quel que soit leur âge, peut être agréable et facile. Si vos enfants cuisinent déjà, il y a de fortes chances qu'ils conserveront cette bonne habitude en vieillissant. Confiez-leur les dix tâches suivantes pour qu'ils participent à la préparation des repas et vous aident à faire l'épicerie :

1. Réduire en purée – Sortez le presse-purée et demandez aux enfants de réduire les légumes en purée.
2. Saupoudrer – Laissez les enfants saupoudrer les herbes et autres assaisonnements sur la viande ou les légumes.
3. Remuer et épicer – Préparez de la compote de pommes avec des pommes fraîches. Laissez les enfants vous aider à remuer les fruits et à ajouter la cannelle.
4. Peler et trancher – Les enfants plus âgés peuvent peler et couper les carottes, les concombres et les pommes de terre.
5. Mesurer – Laissez les enfants mesurer les légumes surgelés.
6. Déchirer – Laissez les enfants déchirer les feuilles de laitues pour la salade ou les sandwiches.
7. Deviner – Lorsque vous faites l'épicerie, jouez à « Devine ce que je vois » dans la section des fruits et légumes.
8. Écosser et séparer – Laissez les enfants écosser les pois et les haricots ou séparer les bouquets de brocoli et de chou-fleur.
9. Choisir – Lorsque vous faites l'épicerie, laissez les enfants choisir un nouveau fruit ou légume à découvrir.
10. Laver – Laissez les enfants laver les fruits et légumes à manger cuits ou crus.

Adapté du site : www.fruitsandveggiesmatters.org/top-10-to-get-kids-involved (en anglais)

Introduire plus de légumes dans les repas familiaux

- 1. Ajoutez des légumes aux mets que la famille aime déjà**
Dans votre lasagne, étendez des tranches de courgettes, des épinards hachés ou des carottes cuites. Ajoutez des bouquets de brocoli dans les macaronis au fromage. Ajoutez des légumes comme les tomates, les épinards, les champignons ou le brocoli dans une omelette ou une quesadilla.
- 2. Ajoutez des légumes aux soupes**
Rehaussez vos soupes préférées en y ajoutant des légumes. Essayez d'ajouter des carottes à la soupe poulet et nouilles, et des fèves edamame ou des haricots verts à la soupe minestrone. Il suffit d'ajouter les légumes crus ou surgelés pendant que vous cuisez ou réchauffez la soupe.
- 3. Incorporez des légumes aux salades**
Mettez tous les légumes que vous aimez dans vos salades. Essayez le concombre, les carottes râpées, les courgettes, les haricots verts, les oignons, les radis, les tomates, les bouquets de brocoli ou de chou-fleur. Vous pouvez même remplacer la laitue par des épinards.
- 4. Servez les légumes en trempette**
Les légumes peuvent être plus attrayants servis avec une trempette. Essayez-les accompagnés d'une vinaigrette allégée (campagnarde, au fromage bleu ou italienne). Mieux encore, préparez votre propre vinaigrette ou houmous.
- 5. Cachez les légumes dans les spaghettis et la pizza**
Hachez tous les légumes que votre famille aime (courgettes, oignons, aubergines, brocolis, céleri, carottes) et ajoutez-les à la sauce spaghetti. Les légumes peuvent également servir de garniture appétissante pour la pizza, tout en y ajoutant des fibres et des nutriments. Essayez les tomates fraîches, les oignons, les poivrons, les champignons, les courgettes, les cœurs d'artichaut, les feuilles de basilic frais et les épinards hachés.
- 6. Faites une boisson fouettée**
Vous pouvez ajouter des légumes comme des épinards, de l'avocat et du céleri aux boissons fouettées en les mélangeant à du yogourt, du lait, du lait de soja ou du jus de fruit. Créez votre propre mélange de légumes.
- 7. Augmentez le « facteur plaisir »!**
Avouons-le : certains légumes sont simplement plus amusants à manger que d'autres. Par exemple, les épis de maïs ne continuent-ils pas de procurer du plaisir aux adultes? Préparez des brochettes de légumes ou des bâtonnets de céleri remplis de beurre sans noix ou de fromage à la crème léger avec des raisins secs ou des fruits secs.
- 8. Grillez les légumes**
Avant de les griller, enduisez légèrement les légumes d'huile de canola ou d'olive, de vinaigrette italienne ou de marinade, comme celle que vous utilisez pour votre viande (assurez-vous toutefois que la marinade n'est pas entrée en contact avec de la viande crue). Les gros morceaux de légumes peuvent être déposés directement sur la grille (champignons portobellos, moitiés de courgette, gros morceaux d'aubergine, pointes d'asperges). Enfilez les plus petits morceaux sur une brochette pour créer des brochettes de légumes.
- 9. Ajoutez des légumes à presque tout!**
Vous pourriez être étonné de constater que les légumes peuvent être de parfaits compléments aux ingrédients vedettes dans un grand nombre de vos mets préférés. Les poivrons rouges rôtis, les tomates rôties ou séchées au soleil et les aubergines grillées sont délicieux dans les sandwichs chauds ou froids. Les tomates crues, les feuilles d'épinards, le basilic frais, les carottes râpées, les choux, les courgettes en tranches ou râpées, le chou râpé (vert ou violet) se glissent très bien dans les sandwichs, les roulés et les pitas. Ajoutez des légumes râpés ou hachés finement aux pains de viande, aux pâtes (comme les manicotti) et aux garnitures pour les plats mexicains, comme les tacos, les enchiladas et les quesadillas.

Adapté du site : www.webmd.com/diet/eat-your-vegetables-15-tips-for-veggie-haters?page=4 (en anglais)