

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

MoisdelaNutrition2018.ca



LE POUVOIR DE FAIRE DÉCOUVRIR

Favorisez de saines habitudes alimentaires chez les enfants en leur enseignant à faire des achats et à cuisiner.

Le Mois de la nutrition 2018 aide les gens à voir, avec les diététistes, comment les aliments peuvent nourrir, faire découvrir, prévenir, guérir et nous rassembler. Visitez le www.moisdelanutrition2018.ca.

Encourager les enfants dès leur jeune âge à faire l'épicerie, à cuisiner et à préparer des aliments peut les aider à adopter de saines habitudes qu'ils garderont toute leur vie. Une bonne façon d'en apprendre aux enfants au sujet des aliments est de les laisser faire les courses et cuisiner avec vous. Or, un récent sondage mené par Ipsos a révélé que 38 % des parents laissent rarement, voire jamais, leurs enfants préparer des collations ou des repas – il s'agit d'une occasion manquée qui, heureusement, peut être facilement rattrapée! Cette année, à l'occasion du Mois de la nutrition, les diététistes veulent vous rappeler le pouvoir de la découverte des aliments avec vos enfants.

CINQ CONSEILS POUR CUISINER AVEC DES ENFANTS

Il est amusant et gratifiant de faire participer les enfants à la préparation des repas, que ce soit pour le déjeuner, le dîner ou le souper. Voici cinq conseils pour favoriser la participation de vos enfants :

- 1. Choisissez une recette ensemble.** Les enfants doivent faire partie du plan dès le départ, et il est plus facile de préparer avec eux un repas qu'ils aiment manger. Faites aussi l'épicerie en famille!
- 2. Intégrez leurs apprentissages.** Intégrez les connaissances qu'ils ont acquises à l'école (p. ex. mathématiques, univers social, initiation aux médias, orthographe, sciences, lecture, etc.) à vos activités de cuisine. Les plus jeunes peuvent en profiter pour parfaire leur motricité fine.
- 3. Amusez-vous!** Le jeu créatif aide les enfants à s'investir en profondeur. Organisez une soirée thématique ou transformez votre cuisine en restaurant ou en émission de télé-réalité culinaire.
- 4. Soyez un bon modèle.** Si vous êtes enthousiaste, vos enfants le seront aussi. Essayez un nouvel aliment, décrivez-en les saveurs et faites preuve d'audace pour inciter vos trésors à faire de même. Demandez aux autres membres de votre famille d'emboîter le pas.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Madonna Achkar
M. Sc., diététiste**
Montréal, Québec

(travaille actuellement à Iqaluit,
sur l'île de Baffin, au Nunavut)

Améliorer la capacité des enfants à préparer des aliments peut mener à des habitudes alimentaires plus saines, entre autres à une plus grande consommation de légumes et de fruits. Cuisiner expose les enfants à des ingrédients frais et sains. Plus les enfants se familiarisent tôt avec des aliments nutritifs, moins ils sont susceptibles de préférer les aliments transformés.

À VOS FOURNEAUX!



Pochettes de pain pita au Monterey Jack et aux œufs



Salade panzanella à l'avocat étagée



Soupe avec tacos

Vous trouverez les 15 recettes en vedette au www.moisdelanutrition2018.ca



Faites le suivi de votre alimentation sur le pouce avec **ProfilAN**. Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



LE POUVOIR DE FAIRE DÉCOUVRIR

MoisdelaNutrition2018.ca



- 5. Ne vous en faites pas avec les dégâts.** Il est possible que des accidents surviennent; restez calme, c'est tout à fait normal. Ayez des torchons et essuie-tout à portée de main pour nettoyer les dégâts.

Les enfants sont beaucoup plus susceptibles de manger ce qu'ils cuisinent – ainsi, si vous avez des mangeurs capricieux à la maison, assurez-vous de les faire participer à la préparation des repas. Il sera amusant pour eux de déguster leur création artistique! Cuisiner en famille peut contribuer à apaiser les tensions lors des repas et amener les enfants à vouloir essayer de nouveaux aliments. Et ce genre d'activité est idéal pour développer leur confiance en eux.

DANS VOTRE QUARTIER

Vous voulez inspirer vos enfants avec les aliments? Voici trois façons de vous lancer :

1. Visitez l'épicerie ou le marché fermier le plus près de chez vous et goûtez à quelque chose de nouveau.
2. Téléphonnez au service de santé publique ou au club de jeunes garçons ou de jeunes filles de votre région pour savoir s'ils offrent des programmes de cuisine pour les enfants.
3. Consultez la programmation destinée aux enfants à l'épicerie du coin. Bon nombre d'établissements offrent des visites guidées, des démonstrations culinaires et des cours de cuisine pour les enfants.

QU'EST-CE QUE MON ENFANT PEUT FAIRE?

Voici quelques directives sur les compétences culinaires en fonction de l'âge :

- Les enfants de 2 à 3 ans peuvent nettoyer les légumes et les fruits ou déchiqeter la laitue et la verdure.
- Les enfants de 3 à 4 ans peuvent piler les pommes de terre et écraser les bananes ou remuer les ingrédients d'une pâte.
- Les enfants de 4 à 6 ans peuvent mesurer les ingrédients secs ou liquides ou mettre la table.
- Les enfants de 6 à 8 ans peuvent mélanger les ingrédients d'une salade ou préparer un déjeuner simple.
- Les enfants de 8 à 12 ans peuvent cuisiner leur propre dîner pour l'école ou aider à planifier les repas.
- Les adolescents peuvent suivre des recettes plus compliquées, ou assembler et mélanger la plupart des ingrédients. Ils peuvent également être chargés de la préparation d'un repas par semaine.

Vous trouverez les 5 fiches d'information au www.moisdelanutrition2018.ca

VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR LE POUVOIR DES ALIMENTS?

**PARLEZ À UN
OU UNE DIÉTÉTISTE!**

Les diététistes sont passionnés par le pouvoir qu'ont les aliments d'améliorer la vie et la santé. Ils travailleront avec vous pour vous permettre d'apprécier les aliments, de les comprendre et de les savourer en tenant compte de vos objectifs, de vos besoins et des défis auxquels vous faites face. Nous allons au-delà des modes et des artifices pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Trouvez un ou une diététiste au www.dietetistes.ca/trouvez.

COMMANDITAIRES
OFFICIELS



DIABÈTE
CANADA

COMMANDITAIRE DES
FICHES D'INFORMATION



 Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

 **PEN** approuvé par PEN®
JUSQU'EN MARS 2021

Ce feuillet est distribué gracieusement par: