

# MÉLI MÉLO EN NUTRITION

## Alimentation intuitive



Les enfants naissent en sachant quand ils sont rassasiés et quand ils ont faim.

Les mangeurs intuitifs répondent à leurs signaux de faim et ont des relations saines avec l'alimentation.

Les enfants élevés pour être des mangeurs intuitifs ont généralement de meilleures capacités d'adaptation, une meilleure estime de soi, une meilleure réponse à la faim et aux indices de satiété, une meilleure image de soi et une meilleure santé physique, tout en prenant davantage plaisir à manger.

### Mangeurs intuitifs

Voici des stratégies pour élever des mangeurs intuitifs :

- Aménagez votre domicile de manière à favoriser une saine alimentation en ayant des aliments entiers facilement accessibles, comme les fruits, les légumes, les noix, les haricots, les produits animaux maigres, le riz, les pâtes, le pain et les craquelins à grains entiers.

- Offrez des repas et des collations équilibrés à des heures fixes. Essayez de manger en famille tout en prenant le temps de dialoguer et de mieux vous connaître.

- Utilisez un langage positif en ce qui concerne l'alimentation et le corps. Évitez de formuler des commentaires sur le corps de votre enfant, votre propre corps ou celui de quelqu'un d'autre. Évitez les discours négatifs ou liés au régime, comme « Je ne devrais pas manger ceci, sinon je serai... »

- Prenez conscience que vos éloges ou vos réprimandes façonnent le comportement. Par exemple, faire des éloges quand l'enfant mange de grosses portions peut le conduire à négliger les signaux de satiété et à trop manger plus tard dans la vie.

- Les multiples avenues de publicité font en sorte que les enfants sont constamment exposés à des messages d'image corporelle nuisibles. Surveillez ce que vos enfants regardent et discutez des messages qu'ils leur sont transmis.

- Gardez toute la famille active. Rester actif améliore la santé mentale et physique.

## Délicieux muffins aux courgettes

### Ingrédients

Huile d'olive extra vierge **80 ml (1/3 tasse)**

Miel **½ tasse (125 ml)**

Œufs **2 gros**

Babeurre **2/3 tasse (160 ml)**

Vanille **2 cuillères à café (10 ml)**

Farine de blé entier **1 ¾ tasse (450 mL)**

Cannelle **1 c. à thé (5 ml)**

Levure chimique **1 c. à thé (5 ml)**

Bicarbonate de soude **½ c. à thé (2,5 ml)**

Sel **½ c. à thé (2,5 ml)**

Muscade **¼ c. à thé (1,25 ml)**

Noix ou pacanes **¾ tasse (190 ml)\*\***

Courgettes, râpées **1 ½ tasse (375 ml)**

**Remarque :** Pour faire du babeurre, ajouter 2 cuillères à café de jus de citron ou de vinaigre au lait, et laisser reposer 5 minutes.

### Directives

1. Préchauffer le four à 400 °F (204 °C). Vaporiser les moules à muffins à l'aide d'un aérosol de cuisson antiadhésif, ou placer des caissettes en papier.
2. À l'aide d'un batteur électrique ou d'une cuillère de bois, crémér l'huile et le miel. Ajouter les œufs et bien battre. Incorporer le babeurre et la vanille, et remuer jusqu'à consistance lisse.
3. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients secs : farine de blé entier, cannelle, levure chimique, bicarbonate de soude, muscade et sel. Diviser le mélange d'ingrédients secs en 3 portions et incorporer chacune de celles-ci au mélange d'ingrédients humides. Remuer jusqu'à ce que le tout soit homogène.
4. Essorer les courgettes pour en retirer l'excédent d'eau et les verser dans le bol. Incorporer les noix.
5. Cuire les muffins au four de 16 à 19 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le dessus. Transférer sur une grille de refroidissement et déguster.

Faire participer les enfants à la préparation de recettes peut les aider à essayer de nouveaux aliments et à acquérir des aptitudes bien nécessaires dans la cuisine, tout en apprenant la lecture et les mathématiques d'une manière amusante et intéressante!

Les plus jeunes enfants peuvent aider en mesurant et en mélangeant les ingrédients, en versant la pâte dans les moules et en choisissant des ajouts.

Les courgettes sont faciles à cultiver! Il suffit de planter quelques graines dans un endroit ensoleillé, les arroser et les regarder pousser. Les courgettes sont généralement prêtes à être cueillies à la fin de l'automne.

**\*\* Veuillez vérifier auprès de votre école locale si certains aliments sont acceptables ou inacceptables en classe.**

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.