

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

## Langage alimentaire



### Pourquoi le langage alimentaire est-il important?

Il est indéniable que certains aliments fournissent plus de nutriments que d'autres, mais lorsque nous diabolisons des aliments moins nutritifs ou que nous les étiquetons comme « mauvais », « malsains » ou « indésirables », cela peut avoir une incidence négative sur la relation que les enfants entretiennent avec la nourriture. Ils peuvent ressentir un sentiment de culpabilité ou de honte pour avoir mangé, ou même désiré, ces aliments. Par ailleurs, ils peuvent s'étiqueter « bons » ou « mauvais » en fonction de leurs choix alimentaires. S'éloigner de ces étiquettes leur permet de se sentir confiants dans leurs choix et d'apprendre à apprécier eux-mêmes une variété d'aliments.

La façon dont nous parlons à nos enfants de l'alimentation et de la nutrition peut avoir un impact durable sur leur santé. Les enfants ne savent peut-être pas ce que signifie « bon pour toi » ou « sain ». Trouver des moyens de communiquer d'une manière qu'ils comprennent peut créer des associations positives avec ces aliments sans y attacher de valeur morale.

Au lieu de...	Essayez...
« Les carottes sont bonnes pour toi. »	« Les aliments orange contiennent de la vitamine A, ce qui permet à nos yeux de bien fonctionner pour que nous puissions voir dans le noir. »
« Les bleuets sont sains. »	« Les aliments violets et bleus contiennent des antioxydants qui maintiennent notre cerveau en santé. »
« Mange tes légumes verts. »	« Les légumes verts contiennent des prébiotiques qui nourrissent les microbes utiles de notre intestin, ce qui nous empêche de tomber malades. »
« Les biscuits sont mauvais pour toi. »	« Certains aliments ont peu d'effets sur notre corps et d'autres en font beaucoup. Les biscuits sont amusants à faire et ont un goût délicieux. »
« Les croustilles sont malsaines. »	« Certains aliments nous donnent une énergie rapide et d'autres, une énergie durable. Les croustilles ne nous donnent pas une énergie durable, mais elles sont amusantes à manger. »

# Biscuits à l'avoine et aux raisins

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Donne 4 douzaines de biscuits

Source : Cookspiration.com



## Ingrédients :

- 1 tasse de farine tout usage
- 1 ½ c. à thé de poudre à pâte
- 1 ½ c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ tasse de beurre, ramolli
- 1/3 tasse de cassonade claire, bien tassée
- 1 gros œuf
- 2 c. à table de mélasse de fantaisie
- 1 1/3 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1 ¾ tasse d'avoine à gros flocons ou à cuisson rapide
- 1 tasse de raisins secs
- ¾ tasse d'amandes tranchées, grillées (facultatif)
- 1 ½ c. à thé de vanille

## Instructions :

1. Dans un bol, fouetter ensemble la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le bicarbonate de soude; mettre de côté.
2. Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre jusqu'à consistance mousseuse.
3. Battre l'œuf et la mélasse jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
4. Ajouter en alternance le mélange de farine et de compote de pommes au mélange de beurre.
5. Incorporer les flocons d'avoine, les raisins secs, les amandes (le cas échéant) et la vanille.
6. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Déposer la pâte par pleines cuillères à soupe (15 ml) sur la plaque à pâtisserie.
7. Cuire au four à 375 F pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## Faites participer les enfants! Ils peuvent aider en :

- Mesurant les ingrédients
- Mélangeant les ingrédients secs
- Battant l'œuf et la mélasse
- Déposant la pâte sur une plaque à pâtisserie



Scannez le code QR pour plus de recettes primées adaptées aux enfants.

\*\* D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).

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.