

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Langage autour de la nourriture et du corps



Méfiez-vous des médias sociaux et des publicités

Les enfants et les adolescents sont exposés à de multiples formes de publicité. Malheureusement, certaines d'entre elles font la promotion de régimes amaigrissants, de la perte de poids ou de la recherche d'un corps parfait.

Expliquez-leur comment penser de manière critique à ce qu'ils voient ou entendent dans les publicités.

Favoriser une image corporelle positive chez les enfants et les adolescents contribue à aboutir à de meilleurs résultats de santé à mesure qu'ils grandissent. Les parents et les éducateurs devraient s'efforcer de promouvoir un langage positif autour du corps et de la nourriture afin de minimiser l'insatisfaction corporelle ou les habitudes alimentaires malsaines.

Conseils pour promouvoir un meilleur langage autour de la nourriture et du corps à domicile et à l'école

- Évitez d'utiliser des termes tels que « malbouffe », « mauvais pour la santé », « gâteries » ou « jour de relâche ». Appelez la nourriture ce qu'elle est (p. ex. frites, biscuits, bonbons). Cela élimine la stigmatisation perçue autour de sa consommation.
- Parlez à votre enfant de son corps de manière positive. Montrez-lui à quel point il est fort, et discutez de toutes ses incroyables capacités et compétences.
- Évitez de parler négativement de votre propre corps. Limitez les discussions sur votre poids ou votre désir de changer la forme de votre corps. Vous êtes le plus grand modèle pour votre enfant et un discours corporel négatif peut influencer la façon dont il perçoit son propre corps.
- Discutez de la façon dont le corps change au cours de l'enfance et de la puberté. Ces changements sont normaux et attendus.
- Prenez des repas en famille. Parlez de la façon dont la nourriture nous donne de l'énergie pour bouger et grandir. Faites confiance à votre enfant pour manger selon ses besoins. Ne le forcez jamais à manger, et évitez d'utiliser la nourriture comme punition ou récompense.

Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de l'école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.

Biscuit à l'avoine et aux pépites de chocolat préféré de tous

Ingrédients

¼ tasse (60 ml) Margarine non hydrogénée

1 tasse (250 ml) Cassonade

2 Blancs d'œufs, grands

1 c. à thé (5 ml) Vanille

1 tasse (250 ml) Farine de blé entier

½ tasse (125 ml) Farine tout usage

1 tasse (250 ml) Avoine

1 c. à thé (5 ml) Bicarbonate de soude

¼ c. à thé (1 ml) Sel

½ tasse (125 ml) Pépites de chocolat

Remarque : Les pépites de chocolat peuvent être remplacées par une quantité égale de raisins secs, de canneberges séchées ou de noix.

Source : Moisdelanutrition2022.ca

Méthode

1. Préchauffer le four à 350 °F (220 °C). Vaporiser une plaque à biscuits d'huile de cuisson antiadhésive ou recouvrir d'une feuille de papier parchemin.
2. À l'aide d'un batteur électrique ou d'une cuillère en bois, mélanger la margarine et la cassonade dans un grand bol jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter les blancs d'œufs et la vanille et mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients secs : farine, avoine, bicarbonate de soude et sel. Diviser ces ingrédients en 3 portions et incorporer chaque portion aux ingrédients humides jusqu'à homogénéité. Ajouter les pépites de chocolat.
4. Déposer les biscuits sur une plaque à cuisson à 2 pouces d'intervalle et les aplatir légèrement avec la main. Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur les bords. Transférer sur une grille de refroidissement et déguster.



Les jeunes chefs peuvent aider en :

- mesurant les ingrédients secs
- déposant la pâte sur une plaque à cuisson
- suggérant des noix ou des graines à ajouter à la recette!

** 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/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

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.