

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Libérez le potentiel de la nourriture : Trouvez un.e diététiste



Y a-t-il une différence entre diététiste et nutritionniste?

OUI! Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui détiennent un diplôme universitaire en sciences de la nutrition. Ils doivent également respecter des normes réglementaires pour conserver leurs titres de compétence chaque année.

Au Manitoba, toute personne, peu importe sa scolarité ou son éducation, peut se dire nutritionniste.

Pour vous assurer que l'information nutritionnelle que vous cherchez est exacte et sécuritaire, adressez-vous à un.e diététiste agréé.

Les diététistes sont là pour vous aider, vous et votre famille!

Les diététistes sont les experts en nutrition. Ils aiment BEAUCOUP parler de nourriture et aident les autres à prendre plaisir à manger et à comprendre les liens entre nutrition et santé.

Les diététistes voient des clients de tous les âges et de toutes les étapes de la vie. Ils peuvent soutenir les familles ayant des enfants qui souffrent de problèmes d'alimentation, de croissance ou de nutrition.

Les diététistes sont répartis dans toute la région de Southern Health-Santé Sud et peuvent être consultés en personne ou virtuellement par téléphone ou par vidéoconférence.

Communiquez avec votre prestataire de soins primaires ou votre bureau de santé communautaire pour obtenir un rendez-vous avec un.e diététiste.

Écorces de yogourt

Ingrédients

- 3/4 tasse (175 ml) de cubes de mangue, décongelés
- 3 c. à soupe (45 ml) d'eau
- 1 ½ tasse (375 ml) de yogourt grec à la vanille
- 6-8 grosses fraises, coupées en dés
- 1 poignée de graines de citrouille
- 1 poignée de flocons de noix de coco non sucrée



Directives

1. Mélanger les cubes de mangue et l'eau. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire la préparation jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et homogène.
2. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
3. Étendre le yogourt en une couche d'environ 0,5 po (1 cm) d'épaisseur.
4. Verser la purée de mangue sur le yogourt. Marbrer la préparation en faisant des mouvements circulaires avec la pointe d'un couteau.
5. Saupoudrer les garnitures : fraises, graines de citrouille et flocons de noix de coco.
6. Congeler jusqu'à ce que le yogourt soit bien figé, soit pendant environ 2 heures.
7. Casser la préparation en morceaux. Déguster.

Source : Les producteurs laitiers du Canada

Faites participer les enfants! Ils peuvent aider en :

- Étendant le yogourt
- Saupoudrant les garnitures
- Suggérant de nouvelles combinaisons intéressantes de fruits, noix et graines.

Vous voulez en savoir plus sur le Mois de la nutrition et obtenir d'autres recettes? Scannez le code QR :



**** 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.