

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Boissons hydratantes et commercialisation alimentaire



Méfiez-vous des boissons énergisantes

Prime™ commercialise également une boisson énergisante qui contient des teneurs très élevées en caféine dépassant les limites maximales pour les jeunes de moins de 18 ans.

Des quantités excessives de caféine peuvent occasionner des troubles du sommeil, un manque de concentration, des maux de tête et de l'anxiété.

Ces boissons ne sont pas recommandées pour les jeunes de moins de 18 ans.

Commercialisation des boissons auprès des enfants et des jeunes sportifs

Récemment, il y a eu un rebond de la commercialisation des boissons pour sportifs et des boissons hydratantes auprès des jeunes. Les plateformes de médias sociaux et YouTube ont créé un véritable engouement incitant de nombreux enfants à rechercher et à consommer fréquemment ces boissons. Des marques populaires comme Biosteel™ et Prime™ ont été commercialisées comme un moyen facile d'obtenir autant des vitamines que des électrolytes.

Ce qu'il faut savoir

Bien que ces boissons fournissent une source d'hydratation, elles peuvent contenir des teneurs élevées de certaines vitamines qui atteignent ou surpassent les concentrations maximales tolérables pour les enfants. Elles contiennent également des édulcorants artificiels qui peuvent prendre la place d'aliments riches en éléments nutritifs chez les enfants. Il est important de noter que l'hydratation que procurent Biosteel™ et Prime™ ne fournit pas suffisamment de glucides pour l'exercice intense ou prolongé.

En fin de compte...

Les boissons hydratantes et boissons pour sportifs sont massivement commercialisées auprès des enfants, mais elles peuvent être nocives pour leur santé. Discutez avec vos enfants de la publicité sur les médias sociaux et dites-leur de consommer des boissons saines comme l'eau, le lait et le jus de fruits 100 % pur.

Vrai ou faux : La plupart des enfants ont besoin de boissons pour sportifs ou boissons hydratantes s'ils pratiquent des activités sportives après l'école.

FAUX : En règle générale, l'eau suffit amplement. Les boissons pour sportifs ne sont bénéfiques que pour les exercices de longue durée (plus de 1 heure) ou les sports intenses par temps très chaud.

Bouchées de poulet aux noix de pécan et Parmesan



Une version simple et délicieuse des doigts de poulet!

Ingrédients :

3 (environ 1 ¼ lb/600 g)	Poitrines de poulet désossées sans la peau
2 c. à soupe (30 mL)	De sirop d'érable
1 c. à soupe (15 mL)	D'huile de canola
½ tasse (125 mL)	De chapelure de pain panko de blé entier
1/3 tasse (75 mL)	De noix de pécan finement hachées
1/3 tasse (75 mL)	De parmesan râpé
¼ tasse (60 mL)	De graines de lin moulues
2 c. à thé (10 mL)	De poudre d'ail
1 c. à thé (5 mL)	De feuilles d'origan séchées
¼ c. à thé (1 mL)	De sel et de poivre fraîchement moulu

Préparation

Coupez les poitrines de poulet en cubes ou en lanières et placez-le dans un grand bol. Versez le sirop d'érable et l'huile et mélangez pour répartir uniformément; mettez de côté.

Dans un grand sac en plastique hermétique, mélangez la chapelure, les noix de pécan, le fromage, les graines de lin, la poudre d'ail, l'origan, le sel et le poivre.

Ajoutez quelques morceaux de poulet à la fois dans le sachet, puis secouez-le pour bien mélanger.

Placez les morceaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et répétez l'opération avec le reste du poulet et du mélange épicé.

Faites cuire au four préchauffé à 475°F (246°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient dorés et que la chair du poulet ne soit plus rose.

CONSEILS

*Les restants de bouchées de poulet peuvent être utilisés le lendemain dans des pains pita, des tortillas ou une salade.

*Les graines de lin moulues sont une excellente source de bons gras et de fibres.

*Vous pouvez remplacer les noix de pécan par d'autres noix comme des noix de Grenoble ou des pistaches.

Pour en savoir plus sur la façon de limiter l'exposition des enfants à la commercialisation alimentaire, scannez le code QR



Pour en savoir plus sur la nutrition et une bonne alimentation, visitez le site suivant :

<https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour consulter les bulletins antérieurs de nutrition, visitez le site suivant :

<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 : 204-388-2053

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud. Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.