

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Une bonne nutrition... ce qui est sain pour vous



Comment intégrer les cultures et les traditions alimentaires dans le cadre d'une saine alimentation?

- Choisissez des recettes qui explorent des façons différentes de préparer et de cuisiner les aliments.
- Achetez votre nourriture dans des endroits qui vendent les ingrédients dont vous avez besoin pour préparer des plats traditionnels.
- Préservez et partagez vos recettes familiales. Les traditions culinaires font partie de l'histoire familiale.
- Semez, récoltez, pêchez, chassez et préparez les aliments selon des méthodes traditionnelles.

Une bonne nutrition pour vous... trouver votre saine alimentation

Le Guide alimentaire canadien encourage de bonnes habitudes alimentaires pour tous les Canadiens. Il fait la promotion d'une saine alimentation, tout en reconnaissant la diversité de notre population et la variété des modes de vie, d'apprentissage et de loisirs.

Les aliments illustrés dans « l'assiette » ci-contre ne sont que des exemples de bons choix alimentaires. Le guide encourage chacun à déguster ses aliments et à faire des choix selon ses préférences, sa culture et ses traditions, ainsi que son budget.

Budget et disponibilité :

- Le guide alimentaire offre des options saines, notamment des aliments frais, congelés, en conserve ou séchés, en fonction de budgets divers et de la disponibilité des produits alimentaires.

Culture et traditions alimentaires

- Le guide alimentaire reconnaît que la culture et les traditions alimentaires peuvent avoir une influence sur la manière dont les personnes mangent, ce qu'elles mangent et quand elles mangent.
- Le guide alimentaire est disponible en 31 langues, dont neuf langues autochtones.

Vous trouverez les langues dans lesquelles le Guide alimentaire canadien est offert en consultant la page <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/en-bref/langues.html>.

Pour en savoir plus sur le Mois de la nutrition, consultez le www.Mois.de.la.Nutrition.2021.ca.

Bol smoothie aux bleuets

Ingrédients :

2	bananes très mûres, congelées
1 tasse	de bleuets congelés
2/3 tasse	de flocons d'avoine à cuisson rapide, divisée
2 c. table	de lin moulu ou de graines de chanvre
1 tasse	de yogourt nature
2 c. thé	de miel liquide
2 c. table	d'amandes avec la peau
2 c. table	d'amandes émondées
½ tasse	de bleuets frais

Pour cette recette :

Temps de préparation : 7 minutes

Nombre de portions : 2

Instructions :

1. Mettre de côté les bleuets frais, les amandes avec la peau et les amandes émondées, ainsi que 2 c. à table des flocons d'avoine.
2. Dans un mélangeur, combiner le yogourt, le miel, les bananes, les bleuets congelés, les flocons d'avoine et les graines de lin ou de chanvre. Réduire en purée lisse. Verser dans des bols et parsemer des bleuets frais, ainsi que de l'avoine et des amandes réservés. Servir immédiatement.
3. Si vous n'avez pas d'amandes émondées, utilisez des amandes avec la peau.

Source : www.nutritionmonth2021.ca

Cuisiner avec des enfants de tous les âges est facile et amusant. Si vos enfants commencent à cuisiner maintenant, ils conserveront sans doute de bonnes habitudes alimentaires en grandissant. Dans cette recette, les enfants peuvent aider à :

- mesurer les ingrédients;
- activer le mélangeur (selon leur âge).



**** Consultez le bulletin sur les allergies (paru en septembre) pour avoir des idées de substitutions.**

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.