



## Le Mois de la nutrition<sup>MD</sup> 2018 : « **Découvrez le pouvoir des aliments** »

Cette année, tout au long du mois de **MARS**, les nutritionnistes/diététistes de partout au Canada vous invitent à découvrir le pouvoir des aliments. Le **mois de la nutrition** vise à célébrer les milles et une vertu de ces aliments qui remplissent nos assiettes chaque jour!

### **Le pouvoir de NOURRIR : Profitez du plaisir de manger à votre faim**

Par manque de temps ou pour différentes raisons, il est parfois difficile d'avoir une alimentation équilibrée. Si pour certains, les 3 repas suffisent, ce n'est pas le cas pour tous. **Une simple solution est de prendre des collations saines.** Manger suffisamment durant la journée permet de maintenir un bon niveau d'énergie, de calmer l'appétit et surtout, d'éviter de trop manger au repas suivant. Quelques idées de collations saines : un fruit avec un morceau de fromage, un yogourt avec des petits fruits, des légumes avec de l'humus, une poignée de noix et de fruits séchés ou encore des céréales à grains entiers avec du lait.

### **Le pouvoir de DÉCOUVRIR : Profitez du plaisir de faire découvrir les aliments sains aux enfants**

Les enfants refusent parfois de manger certains aliments. **Le meilleur conseil est sans aucun doute de les faire participer.** Plus les enfants mettent la main à la pâte, plus ils mangeront ce qu'ils auront cuisiné. Cuisiner expose les enfants à des aliments frais et sains. Plus tôt ils sont familiarisés aux aliments sains, meilleures seront leurs habitudes alimentaires.

### **Le pouvoir de RASSEMBLER : Profitez du plaisir de manger en famille**

Au Canada, une personne sur trois a de la difficulté à trouver du temps pour manger en famille ou avec des amis. **Il faut alors faire preuve de créativité pour ajuster son horaire parce que ça en vaut la peine.** Manger en famille permet aux enfants et adolescents de mieux réussir à l'école et d'être moins susceptibles de consommer de la drogue et de l'alcool. Chez les adultes, manger en famille ou avec des amis permet d'avoir une alimentation plus équilibrée.

**Les aliments comblent le besoin de nous nourrir mais ils nous permettent également d'apprécier les plaisirs de la vie, profitons-en et savourons-les!**

Par Sara-Jane Coutu-Loiselle et Josée Coderre, nutritionnistes et coordonnatrices régionales du Mois de la nutrition.