



Le Mois de la nutrition^{MD} 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.