



Nutrition Month is Here!

Take this time to reflect on your food choices, with this year's theme *'Ingredients for a Healthier Tomorrow.'* The foods you eat have a big impact on your health, how you feel, and on your environmental footprint! Let nutrition month inspire you to set nutrition and lifestyle goals that are *good for you, and good for the planet.* This includes choosing nutritious foods you enjoy, fit with your culture and lifestyle, and preserve our environmental resources. This month let's get creative in the kitchen and incorporate some new sustainable habits into our routines!

Tips for Sustainable Eating

Here are some small changes you can make to reduce your carbon footprint.

1. Reduce Food Waste

When food is thrown away, all the resources used to grow, transport and package that food are lost with it.

Here are some out-of-the-box ways to decrease food loss:

- Store sliced bread in the freezer to prevent it from going moldy in the bag
- Peel and freeze overripe bananas to make banana [muffins](#) or [smoothies](#)
- Use wilted veggies in soups and stocks



2. Look for Local Foods

Foods produced in Quebec or Canada travel less far before they reach your plate and use less fuel.

- Look for the Aliments du Québec logo on foods in stores
- Check out this [Quebec Seasonal Produce Calendar](#) to inform your purchasing

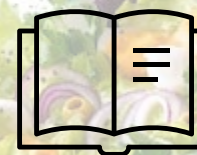


3. Choose a Healthy, Varied Diet

Prioritize unprocessed foods from Canada's Food guide such as fruits, vegetables, legumes, milk, fresh meats, fish and grains.

To learn more on sustainable eating visit [Nourish Your Mind](#)

For some recipe inspiration, check out [this year's nutrition month recipe book](#)



Unprocessed foods often have less packaging and are a healthier option for you too. *Good for you. Good for the Planet!*



Don't Forget to Hydrate!



We often forget that water is an essential nutrient. Some fruits and veggies are high in fluid, like melons and cucumbers, but we still need to drink water throughout the day to meet our needs. Try adding some fresh fruit, citrus, mint or cucumbers to your reusable water bottle to for a delicious and refreshing drink.

For more healthy beverage ideas go to [Canada's Food Guide](#)



Refer to the **Canada's Food Guide Plate!** Use it as a model to help you and family plan and prepare balanced meals to meet all your energy and nutritional needs in a day.

To learn more, visit the site [Health Canada](#)



A Healthier Tomorrow for the Whole Family...

Meal Planning

- Plan your meals for the week. Visit [Menu Planning](#) to learn more.
- Transform leftovers into new meals to reduce time spent in the kitchen. Check out this free recipe book: [Easy Meals for Great Leftovers](#)
- Utilize time-saving kitchen equipment like slow cookers or instant pots. This [Slow Cooker Burrito Bowl](#) is a simple nutritious weeknight dinner.

Sustainability Tip: Try making your own [granola bars](#) to cut down on plastic packaging.



Mindfulness and Enjoyment at the Table

- Stress can really impact your food choices, eating habits and appetite. Important to find a balance and develop proper lifestyle strategies and eating habits to help manage your stress. Learn more at [Stress and Food](#)
- Stress makes it harder to follow the body's hunger and fullness cues, which often leads to under or overeating. Visit [Mindful Eating Habits](#) for helpful strategies.
- If you can't eat together, try scheduling virtual mealtimes with loved ones. For more ideas visit [Back to Basics](#)



Everyone in the Kitchen!

- Cooking with kids helps develop their food skills, creativity and it's a great way to spend quality time together. Involving them in the meal planning and preparation can help picky eaters as well!

For practical tips and more visit [Cooking with Kids](#)



Sources

Government of Canada websites, Dietitians of Canada Nutrition Month 2022
Images from Freepik, Canada's Food Guide and Dietitians of Canada



Le mois de la nutrition a débuté!

Profitez de ce moment pour réfléchir à vos choix alimentaires, sur le thème de cette année "Les ingrédients d'un avenir plus sain". Les aliments que vous consommez ont un impact important sur votre santé, sur la façon dont vous vous sentez et sur votre empreinte environnementale. Laissez le mois de la nutrition vous inspirer pour établir des objectifs nutritionnels et de mode de vie, qui sont *bons pour vous et bons pour la planète*. Il s'agit notamment de choisir des aliments nutritifs que vous appréciez, qui correspondent à votre culture et mode de vie, et qui préservent nos ressources environnementales. Ce mois-ci, soyons créatifs dans la cuisine et adoptons de nouvelles habitudes durables dans nos vies quotidiennes!

Astuces pour une alimentation durable

Voici quelques petits changements que vous pouvez faire pour réduire votre empreinte carbone.

1. Réduisez le gaspillage alimentaire

Lorsque des aliments sont jetés, toutes les ressources utilisées pour les cultiver, les transporter et les emballer sont perdues avec eux.

Voici quelques idées pour réduire le gaspillage alimentaire:

- Conservez les tranches de pain au congélateur pour éviter qu'elles ne moisissent dans le sac.
- Pelez et congelez les bananes trop mûres pour faire [des muffins](#) à la banane ou [des smoothies](#).
- Utilisez les légumes défraîchis dans les soupes et les bouillons.



2. Recherchez des aliments cultivés/préparés ici

Les aliments produits au Québec ou au Canada parcourent moins de distance avant d'arriver dans votre assiette et consomment moins de carburant.

- Recherchez le logo "Aliments du Québec" sur les aliments dans les magasins.
- Consultez [le calendrier des disponibilités des fruits et légumes](#) au Québec pour vous guider dans vos achats.



3. Choisissez un régime alimentaire sain et varié

Privilégiez les aliments non transformés du guide alimentaire canadien tels que les fruits, les légumes, les légumineuses, le lait, les viandes fraîches, le poisson et les céréales.

Pour en savoir plus sur l'alimentation durable, visitez le site [Nourrissez votre esprit](#).

Pour vous inspirer, consultez ce nouveau [livre de recettes](#) du mois de la nutrition 2022.



Les aliments non transformés sont souvent moins emballés et constituent une option plus saine. *Bon pour vous. Bon pour la planète!*



Référez-vous à l'assiette du Guide alimentaire canadien! Utilisez cet outil visuel comme source d'inspiration pour vous aider à planifier et à préparer des repas équilibrés afin de combler tous vos besoins énergétiques et nutritionnels dans une journée.

Pour en savoir plus, consultez le site [Santé Canada](#)



N'oubliez pas de vous hydrater

Nous oublions souvent que l'eau est un nutriment essentiel. Certains fruits et légumes sont riches en liquide, mais nous devons tout de même boire de l'eau tout au long de la journée pour combler nos besoins. Ajoutez des fruits frais, des agrumes, de la menthe ou des concombres à votre bouteille d'eau réutilisable pour obtenir une boisson délicieuse et rafraîchissante. Pour d'autres idées de boissons saines, consultez [Santé Canada](#).



Un avenir plus sain pour toute la famille....

La préparation des repas

- Planifiez vos repas pour la semaine. Visitez [Planification des menus](#) pour en savoir plus.
- Transformez les restes en nouveaux repas pour réduire la préparation dans la cuisine. Consultez [ce livre de recettes](#) gratuit: Repas faciles pour de bons restes
- Utilisez des équipements de cuisine qui vous font gagner du temps, comme les mijoteuses ou les marmites instantanées. [Ces bols burritos](#) à la mijoteuse est un excellent exemple de repas simple à préparer pendant la semaine.

Astuce de durabilité : préparez vos propres [barres granola](#) pour réduire les emballages en plastique.



Pleine conscience et plaisir à table

- Le stress peut véritablement avoir une incidence sur vos choix et vos habitudes alimentaires de même que sur votre appétit. Il est important de trouver un équilibre et de développer des stratégies appropriées en lien avec votre style de vie et vos habitudes alimentaires pour vous aider à gérer votre stress. Pour en savoir plus, consultez [Le stress et l'alimentation](#).
- Le stress nous empêche aussi de suivre les signaux de faim et de satiété du corps, ce qui entraîne souvent une sous-alimentation ou une suralimentation. Consultez le site [les signes de faim](#) pour trouver des stratégies permettant de gérer cet enjeu.



Si vous ne pouvez pas manger ensemble, tentez de planifier des repas virtuels avec vos proches. Pour d'autres idées, visitez le site [un retour aux sources](#)

Tout le monde dans la cuisine!

- Cuisiner avec les enfants leur permet de développer leurs compétences alimentaires, leur créativité, et c'est une excellente façon de passer du temps ensemble. Faire participer les enfants à la planification et à la préparation des repas peut également aider les petits mangeurs!

Pour en savoir plus, consultez [Cuisiner avec les enfants](#).

